شاریرک اُنّتی

اور

اس کے سادھن

چھٹا نیم } شری مہارشی دیانند سرسوتی نے آریہ سماج کی ستھاپنا کرتے ہوئے آریہ سماج کے سبھاسدوں کے واسطے جو دس نیم بنائے ہیں۔ وہ بڑے مہتو کے ہیں۔ ایک ایک کی ویاکھیا کے واسطے ایک ایک پستک کی ضرورت ہے۔ اس میں پہلے پانچ نیم منتویہ کے ہیں۔ اور اگلے ۵ نیم کرتویہ کے ہیں۔ منتویہ میں کرتویہ اور کرتویہ میں منتویہ ملا ہوا ہی رہتا ہے۔ کیونکہ گیان اور کرم کو اکٹھا ہی جو جاننا اور سمجھنا ہے وہی بدھیمان ہے۔

کرتویہ کے نیموں کا پہلا نیم (یعنی چھٹا نیم) اس پرکار ہے:-

سنسار کا اُپکار کرنا آریہ سماج کا مکھیہ اُدیش ہے۔ ارتھات شاریرک آتمک اور سماجک اُنتی کرنا

اس نیم کے اندر سنسار کا اُپکار کرنا ہمارا فرض اوّلیں لکھا ہے۔ اور اُپکار کی تشریح

کرتے ہوئے آتمک اُور ساماجک اُنتی کے پہلے شاریرک اُنتی کو لیا ہے۔ اِسی ایک اصول کے تیسرے حصہ کی تھوڑی سی دیاکھیا کرنے کے واسطے میں آج لیکھنی اُٹھائی ہے۔

رشی دیانند کی مثال

رشی دیانند نے ہر ایک آریہ کا یہ کرتویہ بلکہ مکھیہ کرتویہ بنا دیا ہے۔ کہ وہ اپنے شریر کو اُنت کرے۔ اور دوسروں کو شاریرک اُنتی کے واسطے پریرنا کرے۔ اور اُن کے واسطے جہاں تک بن سکے۔ سادھن پیدا کرے۔ رشی دیانند شاریرک اُنتی کو منشیہ ماتر کے واسطے اوشیک سمجھتے تھے۔ اُنہوں نے سوئم بھی اپنے جسم کو سُکھانے کی بجائے پورنتیا پُشٹ کیا اور آتمک اُنتی کے شکھر پر پہنچ کر بھی اِس کو بھلایا نہیں۔ وہ آجنم برہمچاری تھے۔ مگر برہمچریہ کی پورنتا بنا ویایام کے سمجھو نہیں۔ اس واسطے وہ ویایام بھی برابر کرتے تھے۔ یوگ آسن اور پرانایام بھی سہایک تھے۔ انہی کارنوں سے ان کا شاریرک بل بھی اتنا تھا۔ جس کی مثال چند صدیوں کے اندر تو ملنی مشکل ہے۔ ایک بوجھل گڈے کو جس کو دو بیل کیچڑ سے نہ نکال سکتے تھے۔ اکیلے باہر کر دینا۔ چار مضبوط گھوڑوں کی بگھی کو پیچھے سے پکڑ کر چلنے نہ دینا۔ مہابھارت کے زمانے کی یاد دلاتے ہیں۔ مہاراجہ جودھپور کا نامی پہلوان جس حوض کو ورزش کی خاطر اپنے باہو بل سے کنواں چلا کر لغف دن میں بھرا کرتا تھا۔ اس کو شری سوامی جی ایک دن صبح کی سیر جاتے ہوئے سورج نکلنے سے پہلے بھر کر چلے گئے تھے۔ آگرہ میں ایک بھیگے ہوئے کپڑے کو ایک ہاتھ سے دبا کر اُنہوں نے پہلوانوں کو دیا تھا۔ کہ اب اس میں سے کوئی پانی نکالے۔ مگر دونو ہاتھوں سے مروڑے چڑھانے پر پھر ایک بوند پانی کی اور نہ نکال سکے تھے۔ ایسی بیشمار گھٹنائیں ان کے جیون کی پاٹھکوں نے پڑھی اور سنی ہونگی ؛

شری سوامی جی مہاراج کو شاریرک اُنتی کرنے کرانے کا کتنا خیال رہتا تھا۔ وہ ان کے ایک پتر سے جو انہوں نے مہاراج شری پرتاپ سنگھ کو لکھا تھا بھلی پرکار معلوم ہوتا ہے۔

رشی ور کا پتر — شری یت ۔ ما ورشو بیر مہاراجہ شری پرتاپ سنگھ جی۔ آنند رہو مجھ کو اس بات کا بہت شوک ہوتا ہے۔ کہ شری مان جودھپور آدھیش آلسیہ آدی میں ورتمان ہیں اور آپ اور بھادا صاحب (رنجیت سنگھ) دونو روگ یکت شریر والے ہیں۔ اب کہیئے اس راج کا جس میں ۱۶ لاکھ سے کچھ اُوپر منشیہ بستے ہیں۔ اُن کی رکھشا اور کلیان کا بڑا بھار آپ لوگ اٹھا رہے ہیں۔ سُدھار اور بگاڑ بھی آپ تینوں مہاشیوں پر نربھر ہے۔ تتھاپی آپ لوگ اپنے شریر کا ارو گیہ سنرکھشن اور آیو بڑھانے کے کام پر بہت کم دھیان دیتے ہیں۔ یہ کتنی بڑی سوچنیہ بات ہے۔ میں چاہتا ہوں۔ کہ آپ لوگ اپنی دن چریا مجھ سے سُن کر سدھار لیویں۔ جس سے مارواڑ تو کیا۔ اپنے آریہ ورت دیش بھر کا کلیان کرنے میں آپ لوگ پرسدھ ہوویں ......"

وید کا پرکاش — رشی دیانند کا ہر ایک کام ویدا پدیش پر نربھر تھا۔ ویدوں میں جہاں تہاں مختلف شکلوں اور مختلف پریوجنوں سے ایسے منتر بھرے پڑے ہیں۔ جن میں صحت اور درازی عمر کے واسطے پرارتھنائیں آتی ہیں روزانہ سندھیا کرتے ہوئے ہم اوم واک واک کے منتر سے سب انگوں کے نروگ اور پُشٹ ہونے کی یاچنا کرتے ہیں اور اوم تت چکھشُور دیوہِتم .... منتر سے ہم سو برس اور اس سے بھی ادھک جینے اور آنکھ۔ کان۔ ناک۔ زبان وغیرہ کی شکتی کی سُتھِرتا کی پرارتھنا کرتے ہیں۔ ہون کرتے وقت بھی سب انگوں کو سپرش کر کے

یش اور بل مانگتے ہیں۔ کچھ اور بھی پرارتھنائیں نمونہ کے طور پر نیچے لکھتے ہیں :۔

तेजोऽसि तेजो मयि धेहि । वीर्य्यमसि वीर्य्यं मयि धेहि ॥
बलमसि बलं मयि धेहि । ओजोऽस्योजो मयि धेहि ॥
मन्युरसि मन्यु मयि धेहि । सहोऽसि सहो मयि धेहि ॥
यजु०-१९—९

ارتھ۔"پربھو آپ تیج سروپ ہیں۔ مجھ کو تیج پردان کریں۔ آپ ویریہ سروپ ہیں۔ مجھے بھی ویریہ دیجئے۔ داتا آپ مہاں بلوان ہیں۔ مجھے بل دیں۔ آپ اوج سروپ ہیں مجھ کو اوج دیویں۔ آپ منیو ہیں۔ مجھے بھی منیو دیجئے۔ آپ پورن سہن شیل ہیں مجھے بھی سہن شیلتا دیجئے۔"

اِس منتر میں آئے شبدوں کی ویاکھیا لمبی ہے۔ مختصر یہ کہ تیج قوت مقناطیسی ہے ویریہ سب انگوں کی قوت ہے۔ بل جسمانی شکتی ہے۔ اوج ان تینوں کے ہونے سے پیدا ہوئی شان ہے۔ برائی کے خلاف جد و جہد کا نام منیو ہے۔ اور اگیان سے کئے اپرادھ کو کھشا کرنا۔ کرودھ میں نہ آنا سہن شکتی ہے۔

तनूपाऽग्नेऽसि तन्वं मे पाहि, आयुर्दाऽग्नेऽस्यायुर्मे देहि
वर्चोदाऽग्नेऽसि वर्चो मे देहि, अग्ने यन्मे तन्वा ऊनं तन्म आपृण ॥
यजु० ३—१०

ارتھ دگیان سروپ پربھو! آپ ہی شریروں کا پالن کرنے والے ہیں۔ میرے

شریر کی بھی پرورش کیجئے-آپ ورچس (تیج-اوج-بل) کے دینے والے ہیں۔
میں بھی ورچس کی یاچنا کرتا ہوں-آپ آیو کے داتا ہیں-اس واسطے آیو مجھے بھی دان
کریں- ہے مالک! میرے شریر میں جو بھی کمی ہے-اُسے پورن کر دیجئے-

ओं वर्च आधेहि मे तन्वा २ सह ओजो वयो बलम् ।
इन्द्रियाय त्वा कर्मणे वीर्याय प्रतिगृह्णामि शतशरदाय ॥
अ०-१८---३७---८

ارتھ:- ہے پربھو! مجھے شریر کے ساتھ ورچس اوج-عمر اور بل پُورن رُوپ سے
پردان کیجئے- میں آپ کو اندریوں کی آروگیتا کے لئے-کرم کرنے کے اُتساہ کے لئے
دیریہ ارتھات انگ-پرتینگ کی شکتی کے لئے بار بار گرہن کرتا ہوں-

ओ३म् वाक्म आसन नसो प्राणश्चक्षु: ऋ्दणो: श्रोत्रं कर्णयो:
अपलिता: केशा अशोणा: दन्ता: बहु बाह्वोर्बलम् ऊर्वोरोजो जंघयो
र्जव: पादयो: प्रतिष्ठाऽरिष्ठानि मे सर्वाऽत्मा निभृष्ट: तनूस्तन्वा मे
सहे दन्त: सर्वमायुरशीय स्योनं मे सीद पुरु पृणस्व पवमान: स्वः
अ०-१९---७-- ६०-६१

ارتھ:- ہے پربھو! میری زبان میں بولنے کی طاقت بنی رہے-ناک میں سُونگھنے
کی طاقت ہو- آنکھ اور اس کی درشٹی ستھر رہے- بال سیاہ رہیں- دانتوں پر میل
نہ جمے- بازوؤں میں خوب طاقت ہو-رانوں میں اوج ہو-گھٹنوں میں تیزی اور
چلنے کی پھرتی ہو-پاؤں میں جمنے کی طاقت ہو- سارے شریر کے انگ انگ آروگیہ

ہوں۔ آتما شانت اور اُنّت ہو۔ وانت جسم کے ساتھ برابر قائم رہیں اور پُورن آیو کو پراپت ہوؤں۔

ایسے کتنے بھی منتر دیئے جا سکتے ہیں۔ وید کا سوادھیائے کرنے والے بار بار ایسی پرارتھناؤں کو پڑھتے ہیں۔ وید کا اپدیش اور اس پر اِس جُگ کے اچاریہ رشی دیانند کی آگیا ہر ایک آریہ اور مُنشیہ ماتر کا یہ کرتویہ ہو جاتا ہے۔ کہ اِس نیم کو کبھی نہ بھُولیں۔

آریہ سماجوں میں جہاں آتمک اور سماجک اُنتی کے ویاکھیان ہوتے رہتے ہیں۔ وہاں شاریرک اُنتی کے ویاکھیان بھی ہونے چاہئیں۔ جہاں جہاں سمبھو ہو آریہ سماجوں کے ساتھ ہی اکھاڑے اور ویایام شالائیں بنیں۔ جہاں کہ لوگ صبح و شام اکٹھے ہو کر ویایام۔ پرانایام۔ سنان آدی کیا کریں۔

آریہ سماج کے اُتسوؤں پر شاریرک اُنتی کے ویاکھیانوں کے علاوہ کریا آتمک کاریہ بھی کچھ ہُوا کریں۔ تا کہ جنتا میں ان باتوں کا شوق ہو۔ جس سے شریر آروگیہ و بلوان رہیں اور آیُو بڑھے۔ بعض لوگ ایسا سمجھتے ہیں۔ کہ آیُو تو ہمارے پچھلے

کیا آیُو بڑھ سکتی ہے؟

کرموں کے انوسار نیت ہے۔ اِس کو گھٹا بڑھا نہیں سکتے ہیں۔ اِس بحث کے واسطے یہاں استھان نہیں ہے۔ پرنتو اِتنا تبلا دینا چاہتا ہوں۔ کہ جو آیُو کو نیت مانتے ہیں۔ وہ بھی ورشوں میں آیُو بڑھ سکتی ہے۔ اِس سے انکار نہیں کرتے۔ وہ آیُو کو سوانسوں سے نیت مانتے ہیں۔ اور تندرست مضبوط جسم میں سوانس سوکھشم اور کم رہتے ہیں۔ اِس واسطے آیُو کا سٹور جمع ہوتا رہتا ہے۔ اِسی واسطے یوگی جو بہت کم سوانس خرچ کرتے ہیں۔ سینکڑوں ورش تک آیُو کو لے جاتے ہیں۔ روگ گرست کمزور شریر اپنے

سوانسوں کے خزانہ کو شگھر سماپت کر کے آیو کو گھٹا لیتا ہے۔ تھوڑے یا بہت جینے کا۔ بہت خیال بھی نہ کر کے جب تک جیئں سُکھ سے جیئں - آروگیہ رہیں۔ ساری آیو یا سو برس تک اپنی کریا سادہن میں کسی کے آدھین نہ ہوں یہ خیال رکھنا ہی چاہیئے۔

پرارتھنا کیوں کی جاتی ہے۔

اُوپر دیدوں کی پرارتھنائیں پڑھ کر یہ خیال آتا ہے۔ کہ پرارتھنا سے کیا صحت طاقت وغیرہ حاصل ہوجاتی ہے۔ میرا جواب یہ ہے۔ کہ ضرور ہوتی ہے۔

چار سُنہری اصول } صحت و طاقت حاصل کرنیکے واسطے چار سُنہری اصول بیان کیا کرتا ہوں۔ جن پر ہر کوئی کاربند ہو سکتا ہے۔

صحت کے اُصول کیا ہیں

خدا کی نعمتیں بغیر دام ملتی ہیں۔ صحت جیسی امولیہ چیز کا بھی کوئی مول نہیں روپوں سے اگر یہ حاصل ہوتی۔ تو کوئی امیر بیمار نہ ہوتا۔ اور کوئی غریب تندرست نہ ہوتا۔ مگر صورت معاملات اس کے برعکس ہے۔ صحت کے چند عام اصول ہیں۔ جن کی جتنی پابندی کوئی کرے گا۔ اُتنا ہی وہ تندرست ہوگا۔ ان اصولوں کی ہر امیر و غریب پیروی کر سکتا ہے۔ باریکیاں کمزور بیماروں کے واسطے ہیں۔ بڑے اصولوں کی پابندی نہ ہونے سے باریکیاں کچھ مدد نہیں دے سکتی ہیں۔ وہ سادہ اصول یہ ہیں۔ برہمچریہ۔ ورزش۔ سادہ غذا چبا چبا کر ذرا بھوک رکھ کر خوشی سے کھانا

اور مانسک شکتی۔ اور مانسک شکتی تو پرارتھنا سے بڑھتی ہے۔

مانسک شکتی یا قوّتِ ارادی

اور اصولوں کی پابندی کرتے ہوئے بھی اگر ہم اپنے من کو ٹھیک نہیں رکھتے ہیں۔ تو ہم تندرست نہیں رہ سکتے ہیں۔ من جسم پر راج کرتا ہے۔ من کی ایک ایک حالت سارے جسم پر اثر کرتی ہے۔ من کے گرنے سے انسان کا جسم گر جاتا ہے۔ اور من کے تندرست رہنے سے انسان خوش و تندرست رہتا ہے۔ سارا جسم مضبوط بنا کتنا ہو وے۔ مگر مانسک روگ ہو جاوے یعنی من بیمار ہو تو کچھ نہیں کر سکتا ہے۔ اسی واسطے دھنونتری جی مہاراج نے ایک جگہ یہاں تک کہا ہے۔ کہ کُل امراض مانسک ہیں۔ اگر من بیمار نہ ہو تو جسم بیمار ہوتا ہی نہیں ہے ایسی امراض جو کہ من کے ساتھ بہت رشتہ گانٹھ لیتی ہیں۔ اِن کو صاف طور پر مانسک روگ کہنے لگ جاتے ہیں۔ اور معالج سب اس رائے سے متفق ہیں کہ مانسک امراض کا علاج ان کے اختیار سے باہر ہے۔ جب بیماری نے من کو دبایا ہے۔ وہ دوائی سے نہ جاوے گی۔ ڈاکٹر لارسن کا کہنا ہے۔ کہ جو لوگ من اور جسم کو ہلاتے نہیں ہیں۔ وہ سچے علم سے واقف نہیں ہیں۔

مہرشی ویاس نے صبح اٹھتے ہی نڈر ہو جانے اور تمام تفکرات کو دُور کر دینے اور دل کو خوش رکھنے کی ہدایت اسی واسطے کی ہے۔

بے اندازہ طاقت } دل کی طاقت کا کوئی اندازہ نہیں ہو سکتا جو شخص تندرست رہنا چاہتا ہے۔ جو شخص بڑی عمر حاصل کرنا چاہتا ہے۔ جو شخص خوبصورت بننا چاہتا ہے۔ اُس کے واسطے ہمیشہ خوشی

رہنے کی ضرورت ہے۔ اسی واسطے دنیا کے اعلےٰ محقق اب یہ کہہ رہے ہیں۔ کہ امراض کے علاج کے لئے صرف دل کی طاقت کافی ہے۔ بے شمار ڈاکٹر اب اس طرح علاج کر رہے ہیں۔ مثلاً ان کے پاس ایک مریض آتا ہے جس کو قبض ہے۔ اس کو چند فقرے بتا دینگے۔ اور ہدایت کریں گے۔

"پانی کا صاف گلاس لو۔ اس کا ایک گھونٹ پیو۔ اور وہ فقرات زبان سے نکالو۔ جیسے میں یہ پانی پی رہا ہوں۔ اس کے اندر عجیب طاقت ہے۔ یہ میرے معدے سے آنتوں میں پہنچیگا۔ یہ وہاں کے فضلے کے اندر دھس جائے گا۔ اور اس کو نرم کر دے گا۔ پھر اس کو آنتوں کی طرف دھکیلے گا۔ اور مجھے صبح کھُل کر پاخانہ آ جائے گا"۔ ان الفاظ کے ساتھ آپ کا من گڑا ہوا ہو۔ چند دنوں کے اندر آپ کے دل کے اندر طاقت پیدا ہو جائے گی۔ اور دائمی قبض دُور ہو گی۔ تندرستی کو حاصل کرنے کے واسطے ان لوگوں کا اصول یہ ہے۔ کہ دل کو ہمیشہ خوش رکھو۔ ویاس جی کہتے ہیں۔ کہ تم کو فکر کس بات کا ہے۔ ہزار ہا تمہارے سامنے گذر گئے اور کوئی نہیں رہا۔ دُنیا کے اندر ڈر اور غم کبھی دُور نہیں ہو سکتے۔ یہ تمہارے ساتھ پیدا ہوئے ہیں اور تم اپنی عقلمندی سے اِن کو ہٹا دو۔ اِن کو دل سے پرے پھینک دو۔ اور ہمیشہ خوش دل رہو۔

شری کرشن جی مہاراج گیتا میں فرماتے ہیں۔ کہ "دل ہی انسان کو اُٹھاتا ہے۔ اور دل ہی گراتا ہے۔ انسان دل کو کبھی نہ گرا دے۔ من ہی دشمن ہے۔ من ہی دوست ہے"۔

ڈاکٹر ایس سمتھ صاحب لکھتے ہیں:۔ کہ "من کی حالت جسمانی حالت پر اثر کرتی ہے۔ اگر من کسی صدمہ میں مبتلا ہے تو قدرتی اور تندرست خوبصورت حالت کبھی قائم

نہیں رہ سکتی۔

ڈاکٹر ٹبور صاحب تحریر فرماتے ہیں "اِس امر کا مخفی یقین کہ ہمارا فلاں جُز ہل نہیں سکتا ہے۔ اِس کے عارضی نقصان پہنچانے کو کافی ہے۔"

پروفیسر ڈروارڈے نے اپنے مضمون تپ دق کے متعلق جراثیم تپ دق کا ذکر کرکے آخر کو لکھا ہے "جراثیم تپ دق سب جگہ پائے جاتے ہیں۔ لیکن چھوت زیادہ تر اس حالت میں ہوتی ہے۔ جب کہ کسی شخص کی طبیعت میں وہم پیدا ہو جائے۔ اِس سے اُسکے اندر ایک گونہ کمزوری آ جاتی ہے"۔

ڈاکٹر ہیری گینز صاحب لکھتے ہیں۔ کہ "دماغی جسمانی خوبصورتی بھی خوبصورت خیالات میں ہے۔ متواتر مشق سے بڑھائی جا سکتی ہے۔ خوبصورتی اندر سے پیدا ہوتی ہے۔ اور سچے خیالات سے قائم رہتی ہے، مکمل خوبصورتی پوری دماغی اور جسمانی تندرستی کا اظہار ہے۔ خوبصورتی ظاہر کرنے کے واسطے خوبصورت سے خوبصورت اور عمدہ سے عمدہ خیالات ہر ایک پٹھے سے گذریں۔ اور جسم کے ہر ایک حصے کو طاقت اور خوبصورتی آوے"۔

یہ جو کہا گیا ہے۔ کہ بھگت یا نیک لوگ سُکھی رہتے ہیں۔ اِس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اُن کو دُکھ ہوتا ہی نہیں ہے۔ بلکہ اصل یہ ہے۔ کہ وہ دکھ کو خوشی سے بھوگ لیتے ہیں کسی نے کہا ہے ؎

اوشیہ میو بھگتویم کرتم کرم شبھاشبھم جو ہوئے
گیانی بھگتے ہنس کر مورکھ بھگتے رو دے۔

ہم روز دیکھتے ہیں۔ ایسے بہت لوگ ہیں۔ جو تھوڑی سی بات پر ایسے غمگین ہو جاتے ہیں۔ کہ مانو ان کے برابر کسی کو دُکھ نہیں ہے۔ برخلاف اس کے ایسے بھی ہیں جو

بڑے سے بڑا دکھ آنے پر بھی نہیں گھبراتے ہیں۔ تندرست اور سُکھی رہنے کا راز بھی یہی ہے۔ کہ لوگ خیالات کا جسم پر جو اثر ہوتا ہے اس کو سمجھیں اور خدا پر بھروسہ رکھتے ہوئے اپنے فرض کو پورا کرتے جاویں۔ کام کرنا تمہارے اختیار میں ہے۔ اس کا نتیجہ ایشور کے اختیار میں ہے۔ تم نتیجہ کے لئے کبھی افسوس نہ کرو۔ مالک نے تمہارے واسطے یہی مناسب سمجھا ہے۔

الیس آیم۔ لانگ صاحبہ امریکہ سے لکھتی ہیں "میری بہنو! مسکراؤ پھر مسکراؤ۔ یہاں تک کہ تم کھل کھلا کر ہنس پڑو۔ یہی خوبصورتی کا راز ہے (اس بیچاری کو شاید یہ معلوم ہی نہیں کہ ہندوستان کی عورتوں کو سیاپا ہی نہیں چھوڑتا ہے) پھر لکھتی ہیں۔ رات کو بچارو کہ تم کتنی بار آج غصے ہوئی ہو۔ جن سے جھگڑی ہو اُن سے صلح کر لو۔ اپنے من کو شانت کر کے سوؤ۔ غذا کے وقت خوش رہو۔ یہ بہتر ہے۔ کہ تم بالکل نہ کھاؤ۔ بہ نسبت اِس کے کہ تم کڑھتی ہوئی کھاؤ۔"

ایک صاحب یوں تحریر فرماتے ہیں "دل کے اندر وہ طاقت موجود ہے۔ جس کا مقابلہ نہ آگ کر سکتی ہے۔ نہ ہوا۔ نہ بجلی۔ نہ پانی۔ یہ چاہے تو سمندر کو باندھ دے۔ اور دریاؤں کا رُخ بدل دے۔ یہ وہ چنچل طاقت ہے۔ جس کو سوتے جاگتے چلتے پھرتے۔ اُٹھتے۔ بیٹھتے۔ کبھی بھی اور کسی وقت آرام نہیں آتا ہے۔ اِس کو برتنے سے ایک معمولی انسان رشی پد کو حاصل کر سکتا ہے۔ مگر جب اس کا بُرا اور ناجائز استعمال کیا جائے۔ تو وہی انسان اپنی بلندی سے گر کر چور۔ ڈاکو۔ رہزن۔ جیب کترا۔ قمار باز۔ شہوت پرست۔ ریا کار شیطان بن جاتا ہے۔ دچار شکتی کے کرشمے عجیب ہیں۔ اِس کا اثر ہمارے ہر ایک کام میں ظاہر ہے۔ اور چھپائے سے چھپ نہیں سکتا ہے۔

مشہور پہلوان سینڈو کا بیان ہے۔ کہ تم کو ورزش کا کچھ فائدہ نہیں۔ اگر تم دل سے ورزش نہیں کرتے ہو۔ قوّت ارادی پیدا کرو۔ تمہیں کسی سامان کی ضرورت نہیں ہے۔ قوّتِ ارادی کو شامل کرکے بازو ہلاؤ۔ مانو کہ تم بھاری ڈمبل ہلا رہے ہو۔ اور ایک ایک ٹکڑا گوشت تمہارا مضبوط ہو رہا ہے۔ ایسا ہی ہوگا۔ پہلے پہل شیشہ کے سامنے ورزش کیا کرو۔ تاکہ ہر ایک اَنگ کو ہلتے ہوئے دیکھو۔ اور دل یہ سمجھے کہ اُس کے اندر برقی طاقت اثر کر رہی ہے۔

کھانا کھاتے۔ غسل کرتے۔ ہوا خوری کرتے۔ پرانایام کرتے غرضیکہ ہر کام میں ایسے خیالات سے پورا اثر ہوتا ہے۔

جسم دل کا غلام ہے۔ تم اپنے آپ کو ہمیشہ تندرست خیال کرو۔ تم اپنے آپ کو بیمار سمجھتے رہو۔ تم کو کوئی راضی نہ کر سکیگا۔

سشرت میں لکھا ہے کہ سب قسم کی نربلتا کا علاج ہے۔ مگر مانسک نربلتا کا علاج کوئی نہیں ہے۔ بڑے سے بڑا جوان ایک بار ڈر گیا۔ خوف کھا گیا۔ شرم کھا گیا۔ اور پھر پتہ نہیں لگتا اس کی طاقت کہاں جاتی ہے"

ایک ہنستے ہوئے سُرخ چہرہ شخص کو اس کے عزیز کی موت کی خبر سُنا دیجئے سُرخی اس کے چہرے پر دکھائی نہیں دیگی۔ اور چلنا اس کے واسطے دشوار و مشکل ہو جائیگا۔

چند مثالیں

کہتے ہیں۔ کہ ولایت میں ایک بار تھوڑی دور پر چند ڈاکٹر چھپ کر کھڑے ہو گئے۔ ایک شخص جا رہا تھا۔ ایک ڈاکٹر نے بڑھ کر کہا۔ اوہو! تم کو کیا

ہُوا ہے۔ تمہارے چہرے سے بیماری کے سخت آثار نظر آتے ہیں۔ وُہ متفکر ہُوا۔ اور سمجھا تھا۔ اِس کی غلطی ہوگی۔ اَور ابھی تھوڑی دُور گیا تھا۔ کہ سامنے سے ایک ڈاکٹر آ رہا تھا۔ وہ حیرانی سے اس کے پاس کھڑا ہو کر کہنے لگا۔ ارے تم کون ہو۔ جلد اپنا علاج کرو۔ تمہاری تو ایسی حالت معلوم ہوتی ہے۔ جیسے چراغ کے اندر سے تیل جل گیا ہو۔ اور صرف بتی ہی باقی ہو۔ اب یقین ہوگیا۔ اور بہت ڈرا قدم نہیں چلتا تھا۔ مگر تھوڑی دُور جانے پہ ایک اَور ڈاکٹر مل گیا اور اس نے بھی سخت حالت اُس کی ظاہر کی۔ اِس طرح اِس کو ۵۔ ۷ آدمی راستے میں ملے۔ وہ گھر جانا ہی گر پڑا اور مر گیا۔

راجہ کرشن جنوبی ہندوستان کے راجہ گذرے ہیں۔ ایک دفعہ وہ اپنے وزیر آپا صاحب کے ساتھ سیر کر رہے تھے۔ ایک شخص کو دیکھا۔ جس نے ایک ہاتھی کی دم پیچھے سے پکڑ کر اسے روک لیا۔ راجہ حیران ہُوا۔ اور اپنے عقلمند وزیر سے پوچھا۔ کہ اس کا کیا باعث ہے۔ اِس نے کہا۔ کہ یہ شخص بے نمک ہے۔ راجہ کو اعتبار نہ آیا۔ رات کو وزیر اس کے گھر گیا۔ اس کی ماں بیٹھی تھی۔ اس سے پوچھا۔ تم بیٹے کو کیا کھلاتی ہو۔ تیلا یا میں تو غریب دودھوا ہوں۔ سخت مزدوری سے پیسے کماتی ہوں۔ نمک کے ساتھ معمولی روٹی اس کے نصیب ہوتی ہے۔ مگر ہاں میں نے کبھی اسے کسی قسم کا فکر نہیں ہونے دیا۔ آپا جی نے کہا۔ جب تمہارا لڑکا آوے۔ اُس کو نمک نہ دینا۔ اور کہنا کہ ختم ہوگیا ہے۔ میں بوڑھی ہوگئی۔ اب تُو کمانے کے لائق ہے۔ کچھ روزگار کا فکر کر۔ رات ایسا ہی ہُوا۔ اس بیچارے پر مسمریزم کی لہر چل گئی۔ اگلے دن جب بادشاہ اور آپا جی دیکھنے کے واسطے وہاں گئے۔ اور ہاتھی اُدھر سے گذر رہا تھا۔ اس لڑکے نے حسب معمول ہاتھی کی دم کو پکڑا۔ مگر روک نہ سکا۔ ہاتھی نے

سونڈ سے پکڑ کر اس کو ایک طرف گرا دیا۔ راجہ حیران ہوا۔ تب آپا جی نے سارا قصّہ سُنایا۔ اور بتلایا دل جسم پر راج کرتا ہے۔ راجہ یعنی دل گر جانے سے ساری فوج دُم دبا کر بھاگ جاتی ہے۔

عربی میں ایک کہاوت ہے۔ جو دل کی طاقت ظاہر کرنے کو بنائی گئی ہے۔ کہ "دو آدمی قاہرہ سے باہر جا رہے تھے۔ راستہ میں انہیں ایک آدمی ملا۔ انہوں نے پوچھا آپ کون ہیں۔ اور کہاں جاتے ہیں۔ جواب دیا کہ میں ہیضہ ہوں۔ قاہرہ میں تین ہزار آدمی مارنے جاتا ہوں۔ غرضیکہ وہاں ہیضہ پھوٹا۔ اور خبریں نکلیں کہ ۳۰ ہزار آدمی مر گیا۔ وہی دونوں شخص قاہرہ سے واپس آ رہے تھے۔ کہ راستہ میں ان کو وہی میاں ہیضہ ملے۔ انہوں نے پوچھا۔ کہ آپ تو کہتے تھے۔ صرف تین ہزار آدمی مارنے ہیں۔ تیس ہزار کیسے مر گئے۔ میاں ہیضہ نے جواب دیا۔ کہ میں نے تو تین ہزار ہی مارے ہیں۔ باقی ۲۷ ہزار خوف سے مر گئے ہیں۔"

واقعی روز ہم اس کے مطابق دیکھتے ہیں۔ پلیگ کے دنوں میں کتنے شخص اپنی رانوں اور بغلوں کو دباتے رہتے ہیں۔ آخر بیماری کو بلا ہی لیتے ہیں۔ ان کیواسطے اِن دِنوں معمولی بخار ہو جانا بھی قہر ہے۔

لکھا ہے کہ ایک ڈاکٹر صاحب کسی دیہاتی کو جس کو بخار تھا۔ دیکھنے کے واسطے گئے تھرمامیٹر ابھی نکلا ہی تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے ٹمپریچر دیکھنے کے واسطے تھرمامیٹر اس کے منہ میں دیدیا۔ مریض نے اس کو علاج سمجھا۔ ڈاکٹر مشہور تھا۔ اور اس کا اس پہ اعتبار تھا۔ منہ سے تھرمامیٹر نکالتے ہی اس نے کہا شانتی معلوم ہوتی ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کی دلی طاقت سے فائدہ اٹھایا۔ اور صرف یہی علاج رکھا۔ کہ صبح و شام ۱۰ منٹ اس کو منہ میں رکھا کرو۔ مریض چند دنوں میں راضی ہو گیا۔

اِسی واسطے تو اس حکیم سے علاج کرانا چاہیئے جس پر اعتماد ہو۔جب علاج کراؤ۔دل سے اعتبار کر کے کراؤ۔اکثر دیکھا گیا ہے۔کہ دستوں میں نے جلاب کی گولی غلطی سے دی گئی۔مریض کو پہلے یقین ہو گیا تھا۔کہ اُن کی ایک ہی گولی دستوں کو بند کر دیتی ہے۔اِس یقین کا نتیجہ یہ ہُوا۔کہ واقعی جلاب کی گولی جلاب نہ لائی۔

ناظرین! کیا آپ نے دیکھا نہیں ہے۔کہ کسی وقت آپ کو ڈر آ جاوے۔کسی سانپ بچھو یا بھڑ سے۔تو بیٹھے ہوئے جسم پر وہی چلتی ہوئی معلوم ہوتی ہیں۔

مجھے یاد ہے۔کہ ایک بار ہمارے گھر سے کنکھجورے یکے بعد دیگرے کئی نکلے۔جب ہم کھڑے ہوتے تو یونہی پاؤں پر کچھ چلتا ہُوا معلوم ہوتا۔یہ دل ہی کے کرشمے ہیں۔

من کا اثر اولاد پر } اچھی تندرست اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے واسطے سب سے بڑا اصول من کی طاقت ہے۔

ایک گڈریئے نے اپنی بھیڑوں کے بچے جب خاص رنگ کے پیدا کرنے چاہے۔نوجہاں وہ پانی پیتی تھیں۔اس کے نیچے ویسے رنگ لگائے ہُوئے تھے۔آپنے اس کہانی کو پڑھا ہو گا۔

بادشاہ ہمایوں کی بیگم صاحبہ نے جب کہ اکبر بادشاہ پیٹ میں تھے اپنے پاؤں میں ایک پھول اس واسطے بنایا تھا۔کہ میرے بچے کے بھی یہ پھول پیدا ہو۔اور ویسا (ہی) ہُوا۔

حکماء نے مثالیں لکھیں ہیں۔کہ عورتیں خاص جانوروں سے ڈر گئیں اور ایسا اثر ہُوا کہ بچہ اسی شکل کا پیدا ہُوا

من سے بیماری } قوتِ ارادی سے انسان اپنے حواس خمسہ کو قابو کرتا ہے

دل کی طاقت سے ہی انسان تمام تکالیف سے بچا رہتا ہے۔ وہ لوگ جو ہمیشہ غمگین و فکرمند رہتے ہوں۔ کبھی مضبوط اور صحت ور نہیں ہو سکتے۔ ایک مریض کا حال یہ تھا۔ کہ اس کو دردِ سر کا خیال شروع ہوا۔ اور جھٹ درد سر آ دباتی تھی۔

ایک عورت کو وجع المفاصل اور ریح کی درد ہو جایا کرتی تھی۔ وہ حکیم کے پاس گئی۔ اور اپنا حال بیان کیا۔ حکیم جانتا تھا۔ کہ مریضہ کا اپنی بہن کے ساتھ اچھا سلوک نہیں۔ اس نے کہا اپنی بہن کے ساتھ راضی ہو جاؤ۔ تمہارا درد دُور ہو جائیگا چنانچہ سچ مچ ایسا کرنے سے وہ عورت تندرست اور راضی ہو گئی۔

ڈاکٹر ٹک ایک اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز بات کا ذکر کرتے ہیں " ایک عورت کسی سکول کے آگے سے گذر رہی تھی۔ سکول کا دروازہ لوہے کا بنا ہوا تھا۔ اس نے دیکھا۔ کہ لڑکا جس کو وہ حد درجہ پیار کرتی تھی۔ اس دروازے کے ساتھ کھیل رہا ہے۔ اور اسے خوف تھا۔ کہ کہیں اس لڑکے کو چوٹ نہ لگ جائے۔ سخت ہونے کی وجہ سے تختے زور کے ساتھ اچانک بند ہو گئے۔ عورت سمجھی کہ لڑکے کے ٹخنے پر ضرب لگی ہے۔ اس خیال سے اس کے دل پر اتنا اثر ہوا۔ کہ فوراً اسی وقت اور اسی جگہ اس کے اپنے ٹخنے میں درد ہونا شروع ہوا۔ جھک کر دیکھا تو ٹخنے پر لال نشان بھی دکھائی دینے لگا۔ جب وہ آہستہ آہستہ اپنے گھر پہنچی۔ تو بے بس دھڑام سے چارپائی پر جا گری۔ اور اس کا پاؤں سوج گیا۔ اور وہ چلنے پھرنے سے لاچار ہو گئی۔

ایک اور شریف زادی کا ذکر ہے۔ کہ اس کا بچہ کھیل رہا تھا۔ اور وہ نہایت محبت بھری نگاہوں سے اس کی طرف دیکھ رہی تھی۔ اچانک کسی بوجھل چیز کے گرنے سے لڑکے کے دائیں ہاتھ کی تین انگلیاں کٹ گئیں۔ ماں کو اس قدر صدمہ

پہنچا۔ اور اِس پر اس قدر خوف چھا گیا۔ کہ وہ دیکھتے ہوئے بھی اپنے لختِ جگر کی حفاظت نہ کر سکی۔ اور اس کے اپنے ہاتھ میں جلن ہونے لگ گئی۔ اور چند گھنٹوں کے بعد اس کی چند انگلیاں سوج گئیں۔ چند ہی دن گزرنے پر اسکے ہاتھ سے پیپ آنی شروع ہو گئی۔ اور اس کی انگلیوں میں ناسور ہو گئے۔

بعض اشخاص کی عادت ہوتی ہے۔ کہ وہ ہمیشہ کسی نہ کسی ڈاکٹر یا حکیم کے پاس پہنچتے ہی رہتے ہیں۔ وہ اپنے خیال کے اندر بیمار ہیں۔ اور وہ ہمیشہ بیمار ہی رہیں گے۔

من سے بیماری دُور لکھا ہے۔ کہ ایک شخص کو تلی کا مرض تھا۔ وہ نہیں جاتا تھا۔ اس نے ایک خدا دوست کی شاگردی کی۔ اور دُنیا کے جھگڑوں سے ایسا ہٹا کہ اس کو اپنی بیماری کا خیال بھی نہ رہا۔ مگر بعد چند ہفتوں کے جب اُس نے دیکھا۔ تلی نہیں تھی۔

ایک صاحب نے ایک اخبار میں لکھا تھا۔ میرے ایک دوست کا تجربہ ہے۔ کہ قوّتِ ارادی چڑھتے ہوئے بخار کو روک دیتی ہے۔ مریض دکھ کی وجہ سے چارپائی پر تڑپ رہا ہو۔ مگر حکیم کو دیکھتے ہی اُس کے دل میں شانتی آجاتی ہے۔ ابھی دوائی نہیں دی۔ مگر وُہ آرام محسوس کرنے لگ جاتا ہے۔ کیا وجہ مریض کا اپنے معالج پر یقین اور اعتبار ہے۔ جو اُسے آرام کی اُمید دلاتا ہے۔ دوائی تو عام حالتوں میں صرف اتنا کر سکتی ہے۔ کہ کچھ عرصہ کے واسطے رکاوٹوں کو دُور کر دے۔ مگر کلی صحت کا اصلی راز انسانوں کی اندرونی طاقت کا استعمال ہے۔

ایک مریضہ کو کلیجہ میں سخت درد تھا۔ ڈاکٹر نے نسخہ لکھا۔ کہ اُسے کہا لو۔ اور تم چند دن تک اچھی ہو جاؤ گی۔ پندرہ دن کے بعد وہ مریضہ صحت کا نمونہ بن،

کر واپس آئی۔ اور ڈاکٹر صاحب کی جان کو دُعائیں دینے لگی۔ اگرچہ ڈاکٹر صاحب اپنی دوائی کی کامیابی پر مغرور تھے۔ مگر اس دوائی کا نام بھول گئے۔ دریافت کرنے کے واسطے مریضہ سے چند سوال کئے "تم اچھی ہو گئی" "جی ہاں بالکل اچھی۔ زندگی بھر میں مَیں نے کبھی ایسا دن نہیں دیکھا" "مجھے وہ دوائی دکھاؤ۔ جو تم کھاتی رہی ہو" "جی" "ہاں میں نے اس کو کھا لیا ہے" "میرا مطلب نسخہ سے ہے۔ نسخہ دکھاؤ" "آپ نے وہی کھانے کو فرمایا تھا"۔

ایسا معلوم ہوتا ہے۔ کہ کامل یقین کی وجہ سے اس مریضہ کو صرف کاغذ کھانے سے آرام ہو گیا۔ اِس سادہ بات کو پڑھ کر کیا ہمیں فقیروں کی جڑی بوٹیوں اور راکھ کے معجزہ خیز اثر میں کوئی شک باقی رہ سکتا ہے؟

یہ بالکل سچا واقعہ ہے۔ کہ ایک حکیم صاحب کے پاس ایک مریض ایک نسخہ اس ہدایت سے لے گیا تھا۔ کہ اس کو رگڑ کر پی لے۔ اس نے اس کاغذ کو ہی رگڑ کر پیا۔ اور آ کر بیان کیا۔ کہ مجھے بہت کچھ آرام ہے۔

غم۔ غصہ۔ فکر۔ رنج و الم۔ بدگمانی۔ جھوٹ۔ فریب۔ مکر وغیرہ سب دل پر بُرا اثر کرتے ہیں۔ نیک بنو۔ پربھو پر بھروسہ رکھو۔ دُنیا کے اندر کام اپنا فرض سمجھ کر کرتے ہوئے ان کے اندر نہ پھنس جاؤ۔ دُکھ۔ سُکھ۔ رنج اور خوشی۔ سردی گرمی میں ایک حالت میں رہنے کی کوشش کرو۔ تمہارا دل تم کو بہت اونچا لے جاویگا۔ انسانی طاقتوں کا کوئی اندازہ نہیں ہے۔ مگر ہم مضبوط خیال کرنے کے عادی نہیں ورنہ وبائیں بھی ہم پر اثر نہ کر سکیں۔ ہمارے اندر شک کی اہر بھاری ہے پلیگ کے ایام میں ہر شہر میں کئی ایسے زندہ دل۔ خدا ترس اشخاص نکل ہی آتے ہیں۔ جو کہ اپنا فرض ہی مردوں کو اُٹھا کر جلانے اور دفنانے میں سمجھتے

ہیں۔ سینکڑوں مُردے یہ اشخاص اُٹھاتے۔ مگر ان پر اثر نہیں ہوتا۔ کون ان پلیگ جرمز کو انسانوں کے اندر پھیلنے نہیں دیتا ہے۔ یہ وہی طاقتِ دل ہے۔ قصے سُنے جاتے ہیں۔ کہ جب کسی عورت نیک سیرت کی عصمت دری کی کسی نے کوشش کی۔ اور رحم کی التجا پر بھی نہ مانا تو اس عورت کے اندر ایک طاقت پیدا ہوئی۔ عصمت جاتی دیکھ کر وہ نڈر ہوئی۔ اور زبردست شخص کو دھکے میں گرا دیا۔

شیر ہاتھی پر اپنے شیر دل رکھنے کی وجہ سے غالب ہے۔ اور جنگل کا بادشاہ کہلاتا ہے۔

یہی من ہے جو فقیر دل سادھوؤں کی دھونی کی

راکھ کی چٹکی

سے مریضوں کو راضی کرتا ہے۔ جن مریدوں کو پورا اعتقاد ہوتا ہے۔ اُن کو آرام آتا ہی ہے۔ راکھ دوائی نہیں۔ اپنا من دوائی ہے۔ اس میں پاکھنڈ بھی بہت ہوتا ہے یوگی جو یہ کہہ کر ہی کر جاؤ تم راضی ہو۔ مریضوں کو تندرست کر دیا کرتے تھے۔ اور اب بھی کئی ایسے موجود ہیں۔ وہ دوسرے کے من پر اپنے زبردست من سے اثر پہنچاتے ہیں۔ اسی بنا پر

ہپناٹزم

نکلا ہے۔ ہپناٹزم کیا ہے۔ ایک شخص جو من کو پکا کرنے کی کوشش کرتا وہ اپنے الفاظ کا دوسرے پر اثر ڈالتا ہے۔ دوسرا شخص بشرطیکہ وہ ہپناٹزم کرنے والے کے زیر اثر آنا چاہے۔ دل میں یقین کرتا ہے۔ کہ وہ اُس کے ہر ایک حکم کو مانے گا۔

انہیں احکام کے زور سے ہاتھوں کی قوّت سے وُہ مریض کو ایک نیند سلا دیتا ہے جس سے اُس کا خبردار من سو جاتا ہے۔ اور ایک بے خبر حصّہ جاگتا ہے۔ وہ من تمام جسم کو چلاتا ہے۔ اور جو کام چاہو کراتا ہے۔ وہ کرانے والے کی مرضی کے مطیع ہوتا ہے۔ عامل کہتا ہے۔ کہ تم کو درد ہو رہا ہے۔ تو وہ درد محسوس کرتا ہے۔ عامل پانی ہاتھ میں دیکر کہتا ہے یہ دودھ ہے وہ دودھ ہی سمجھتا ہے عامل کہتا ہے۔ تم بلی ہو تو وہ میاؤں میاؤں کرتا ہے۔ عامل کہتا ہے کہ تم کتے ہو۔ تو وہ بھونکنے لگتا ہے۔

ہپناٹزم سے علاج کرنے والے اس وقت خیالات معمول کو دیتے ہیں۔ مثلاً وہ دردِ سر کا بیمار ہے۔ تو وہ کہتا ہے۔ کہ تم کو سر درد نہیں ہے۔ تم بالکل تندرست ہو۔ جب اِس ہپناٹزم کی نیند سے جگایا جاتا ہے۔ تو یہ خیال اس کے اندرونی من میں اثر کرتا ہے۔ اور بیماری کم ہوتی جاتی ہے۔ ایسے ہی چند بار کرنے سے بیماری بھی دُور ہو جاتی ہے۔ انتہہ کرن میں جب تک اثر نہ ہو تب تک کچھ نہ ہو گا۔

بعض لوگ جب من کی طاقتوں کو پڑھتے ہیں۔ وہ بیٹھ کر کہنے لگ جاتے ہیں۔ اوہ! میں تندرست ہوں۔ وہ اُوپر اُوپر سے من کو اُٹھاتے ہیں۔ بہت زور لگاتے ہیں۔ مگر اندر سے ضمیر کی آواز اُس کے خلاف کچھ جھلک دے جاتی ہے اور اصل وہی اندرونی نیم بیدار من ہے۔ جو کہ جسم پر حکومت کرتا ہے۔ اسکا بیان لمبا ہے یہاں گنجائش نہیں ہے۔

نیک عادات حاصل کرنے کے واسطے ہمیشہ نیک لوگوں کی باتوں کا خیال کرو۔ سچائی۔ نیک نیتی۔ ایثار نفسی۔ غربا پروری۔ حلیمی۔ خوش خلقی وغیرہ نیک صفات کا تصوّر کرو۔ بُری باتوں کو مت دل میں لاؤ۔ اگر کوئی وچار من میں آتا ہے۔ اسوقت

اُس کو باہر نکال پھینکو۔ دُوسرے عمدہ خیالات کو جگہ دو۔ صحت حاصل کرنے کے واسطے ہمیشہ دل کو خوش رکھو۔ بیماری کی بجائے صحت کا تصوّر کرو۔ ہمیشہ اپنے اعضاء کو مضبوط سمجھو۔ رنج و غم۔ غصّہ۔ کاہلی وغیرہ کو چھوڑ کر بشاشت کا خیال جماؤ۔ وید کے منتر جو اُوپر دیئے ہیں اُن کو روز پڑھ کر ارتھ وچارا کرو۔

دل کی کمزوری سے خون کے سفید ذرات کمزور ہو کر باہر کے جرمز کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ اور ہر بیماری کے حملے کا خوف رہتا ہے۔ دل خوش رکھو۔ ہنسو اور خوب ہنسو۔ اور جو دم گزرے شُکر گزارو۔ غصّہ نہ کرنے والا۔ رحم کرنے والا۔ سچ بولنے والا۔ دھوکا نہ کرنے والا انسان بڑی عمر پاتا ہے۔ تفکرات عمر گھٹاتے ہیں۔ صبح صادق ہوتے ہی سوُرج کے سامنے کھڑے ہو جاؤ۔ چھاتی کھول دو۔ اور محسوس کرو۔ کہ سورج کی پران اور زندگی بخش کرنیں آپ کے جسم کے اندر داخل ہو کر آپ کو صحت و عمر عطا کر رہی ہیں۔ آپ کے تمام اعضا مضبوط کر رہی ہیں جسم کے مواد فاسد کو جلا رہی ہیں۔ اور خون کے اجزا کو مضبوط کر رہی ہیں۔ بھُول جاؤ۔ کہ تم کتنے بڑے ہو۔ تم تو ہمیشہ جوان ہو۔ قدرت ہر وقت جسم کو نیا کرتی رہتی ہے۔ تم پُرانے نہیں۔ سندھیا اور ہون کے وقت انگ سپرش منتر پڑھتے ہوئے بائیں ہاتھ پر پانی رکھ کر دائیں ہاتھ کی اُنگلی سے اس پانی کو چھُو کر اپنے ماتھے۔ سر۔ آنکھ۔ ناک۔ کان۔ لب۔ گلا۔ دل۔ ناف۔ دماغ اور بازو پر لگاؤ۔ اور ساتھ ساتھ مالک کل سے ان کی تندرستی مانگو! اے مالک! میرا سر مضبوط اور تندرست رہے۔ بال سیاہ و ملائم رہیں۔ دماغ میں نیکی آوے۔ میرے آنکھ۔ ناک۔ کان۔ زبان اور دانت۔ حلق۔ دل اور میرا معدہ۔ جگر۔ تلی و انتڑیاں سب طاقتور رہیں پاک صاف ہوں۔ میرے بازوؤں میں قوّت آوے۔ میں سو برس تک جوان

رہول۔

پربھو کے سامنے ایسی پراتھنا کرنے سے جہاں من مضبوط ہوتا ہے۔ اس اس جگہ پہنچکر من اپنی برتی قوت سے اس اس انگ کو طاقت پہنچاتا ہے۔ وہاں مہان شکتی کے چنتن سے تکبر و اہنکار کو اپنے اندر سے دُور کرتا ہے۔ مہان شکتی کے آگے اپنے آپ کو پاتا ہے۔ وہ تیج سرُوپ کو اپنے انگ انگ میں انوبھو کرتا ہے وہ یتن کرتا ہؤا ابھی کہیں اسپھل ہوتا ہے۔ تو کرموں کے پھل داتا پربھو کے چرنوں میں سیس جھکاتا ہے۔ بڑے بڑے شکتی شالی بھی اِس شکتی کے سامنے ایسے بھی نہیں۔ جیسے کہ سورج کے سامنے ایک ذرّہ۔ ایک بھونچال کا جھونکا دُنیا کا نقشہ بدل دیتا ہے۔ کیول اپنی ہی شکتی پر بھروسہ نہ کرو۔ ہمیشہ اس مہان شکتی کا دَیا کا ہاتھ رہے۔ یہی یاچنا کرو۔ پراتھنا کرنے سے ویسا ہی بننے کا آدمی یتن بھی کرتا ہے۔ اِس تصوّر کو سامنے لاتا ہے۔ اور اس کے سادھن بھی برتتا ہے۔ شری سوامی جی لکھتے ہیں۔ پراتھنا کا پھل ہے۔ نرابھمانتا۔ اتساہ اور سہاے کا ہونا۔ کہ جس سے پرمیشور کی کرپا درشٹیؔ اور سہاے سے مہاکٹھن کاریہ بھی سُگمتا سے سِدھ ہوں

پراتھنا کو کبھی نِشپھل نہ سمجھو۔ بلکہ اِس سے پورا پورا کام لو۔

اب ہم سوا ستھیہ رکھشا کے اینہہ سنہری اصولوں کا پہلے ورنن کرتے ہیں

بال برہم چاری رشی دیانند اس یگ کے پہلے اچاریہ ہیں جنہوں نے اِس وقت جب کہ ایک برس کی ودھوائیں بھارت ورش میں ملتی تھیں۔ یہ عجیب بات دُنیا کے سامنے رکھی۔ کہ اُتّم برہمچریہ وہ ہے۔ کہ مرد ۴۸ برس اور استری ۲۴ برس کے ہو کر شادی کریں۔ اور کم از کم لڑکے کو ۲۴ سال کی عمر تک اور لڑکی کو ۱۶ سال کی عمر تک تو ضرور برہمچریہ رکھوانا چاہئے۔ برہمچریہ کا ان کو اتنا خیال تھا کہ ستیارتھ پرکاش چھٹے سملاس میں جہاں راج سبھاؤں کا ورنن ہے۔ وہاں ان کے کاموں میں اوشیک کاریہ یہ لکھا ہے۔ کہ ۲۴ اور ۱۶ برس سے پہلے وواہ قانوناً بند کر دیا جاوے۔

ایک بار اجمیر میں آپ کے مکان کا بڑا پھاٹک اندر سے لوہے کی چٹخنی گر جانے سے بند ہو گیا۔ جب آدمی زور لگانے لگے۔ کہ قبضے نکل کر کھل جاوے ان سے ایسا نہ ہو سکا۔ تو سوامی جی نے ان کو پرے ہٹا کر کہا۔ کہ بچوں کے بچوں سے یہ کام ہونے کا نہیں۔ ایک لات ماری اور پھاٹک کھول دیا۔ چھوٹی عمر میں شادیاں ہوتی چلی آتی ہیں۔ اسواسطے وہ ہم لوگوں کو بچے کے بچے پکارتے تھے۔

برہمچریہ کے دشئے ہیں آریہ سماج میں اکثر لیکچر ہوتے رہتے ہیں۔ اِس واسطے بہت کچھ اس بارے میں نہ لکھ کر کچھ ضروری باتیں یہاں لکھ دی جاتی ہیں برہمچریہ کے مہتو کے چند واکیہ ضرور پڑھئے اور یاد رکھئے۔

ब्रह्मचर्यं परं शौचं ब्रह्मचर्यं परं तपः ।
ये स्थिता ब्रह्मचर्येण ब्राह्मणास्ते दिवं गताः ॥

برہمچریہ ہی پرم پوترتا ہے۔ برہمچریہ ہی پرم تپ ہے۔ برہمچریہ کا پالن کرنے والے برہمن ہی پرم گتی کو پاتے ہیں۔

आयुस्तेजो बलं वीर्यं प्रज्ञा श्रीश्च महा यशः ।
पुण्यं सुप्रीति मत्वं च हन्यतेऽब्रह्मचर्यया ॥

برہمچریہ کو نشٹ کرنے سے آیو۔ تیج۔ بل۔ ویریہ۔ بدّھی۔ دھن۔ یش۔ پنیہ۔ چیت کی پرسنتا سب نشٹ ہو جاتے ہیں۔

नीरोगाः कान्ति सम्पन्नः सर्वदुःख विवर्जित ।
ब्रह्मचारी भवेल्लोके पाप्मना च विवर्जितः ॥

اگر برہمچریہ کو قائم رکھے۔ تو پاپوں سے دکھوں سے بچا رہتا ہے جسم تندرست رہتا ہے جسم اور چہرے پر کانتی بھرپور رہتی ہے۔

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत ।

अ०-११—३—५

برہمچریہ اور تپ سے دیوتا لوگ مرتیو کو دبا سکتے ہیں۔ برہمچریہ کا مطلب ہے۔ اپنے جوہر جسم کی حفاظت کرنا۔

شاستروں کے انوسار منشیہ کو ساری آیو برہمچاری رہنا چاہیے۔ چاروں آشرموں میں برہمچریہ آشرم بان پرستھ آشرم اور سنیاس آشرم تو پُورن رکھشا کے ہیں۔ گرہستھ آشرم میں سنتان اُتپتی کے واسطے وواہ کیا جاتا ہے۔ اس آشرم میں نیم کے انوسار چلنے والے سیما کے اندر رہنے والے استری پُرش کو منو جی مہاراج برہمچاری ہی کہتے ہیں۔ جتنا گڑ پاؤگے اتنا ہی میٹھا ہوگا۔

جو لوگ برہمچریہ کے نیم پر نہیں چلتے۔ ان کو کسی اور اصول کی پابندی تندرست نہیں کر سکتی۔ دراصل تمام حفظان صحت کے اصول اسی کی مدد کے واسطے ہوتے ہیں۔

جو کچھ ہم کھاتے ہیں۔ اوّل اُس کا ایک سفید رس سا بنتا ہے یعنی غذا کا کثیف حصّہ بول براز سے خارج ہو کر علیحدہ ہو جاتا ہے۔ اور عمدہ حصّہ رس بن جاتا ہے اس میں سے جس قدر خون بننے کے قابل ہے۔ وہ خون بن جاتا ہے۔ خون جب اور پکتا ہے تو اُس کے بہتر اجزا گوشت بن جاتے ہیں۔ گوشت کے اور پکنے سے اُس کے عمدہ اجزا چربی بن جاتے ہیں۔ چربی کے آگے ہڈی بنتی ہے۔ ہڈی کے لطیف اور عمدہ اجزا سے مجّا بنتی ہے جو کہ ہڈیوں کے اندر ایک نرم شئے ہوتی ہے۔ اس کے بھی لطیف اجزا سے ایک بے رنگ کچھ لسیدار اور گاڑھی شئے بنتی ہے جس کو "دیریہ" یا بیج کہتے ہیں۔ یہ گویا انسانی جسم کا عطر ہے۔ سو قطرہ خون اس کے ایک قطرہ کے برابر ہے۔ جو کہ ورزش نہ کریں۔

تیز اغذیہ کھاویں۔ اور ناول پڑھیں۔ تماشہ دیکھیں۔ خیالات کو صاف نہ رکھیں۔ اُن کا دیریہ پیشاب کے راستہ خارج ہونے لگتا ہے۔ وگرنہ یہ پیدا ہو کر پھر جسم کے اندر جذب ہو جاتا ہے۔ جس سے جسم کی ہر ایک چیز۔ کل اعضا۔ اندرونی و بیرونی مضبوط و تندرست ہوتے ہیں۔ اگر یہ جوہر جسم سے نکلتا رہے۔ تو کوئی تدبیر ایسے شخص کو مضبوط و تندرست نہیں بنا سکتی۔ اگر تم تندرست و مضبوط رہنا چاہتے ہو۔ اگر بڑی عمر حاصل کرنا چاہتا ہو۔ اگر امراض سے بچنا چاہتے ہو۔ تو سب سے اوّل برہمچریہ کو قائم رکھو۔

طالب علموں کو نصیحت

بد صحبتوں میں پڑ کر ہی انسان بُری عادتوں میں پھنس جاتے ہیں۔ کہتے ہیں۔ کہ بھلائی کی نسبت بُرائی کا اثر بہت جلد ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے۔ کہ بُرائی میں اس وقت تو سُکھ و آنند معلوم ہوتا ہے۔ مگر پیچھے رونا پڑتا ہے۔ چھوٹی عقل والے انسان اس جھوٹے سُکھ کے پیچھے پڑ کر اپنا دین و دنیا تباہ کر لیتے ہیں۔ بچے کا دل نرم ہوتا ہے۔ ماں باپ گھر سے تعلیم حاصل کرنے کے واسطے بھیجتے ہیں۔ مگر وہ بُرے دوستوں کی بُری صحبت میں پھنس کر ایسی بُری عادتوں کا مرتکب ہوتا ہے۔ کہ جن کا خمیازہ اُس کو ساری عمر اُٹھانا پڑتا ہے۔ میں حکیم ہوں اور میں یہ دیکھ کر حیران ہوتا ہوں۔ کہ اکثر بابو اور بڑے بڑے عہدہ والے کیسی بے مزہ اور دُکھ کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔

لڑکے بیچارے نہیں جانتے۔ کہ جس بُری عادت میں اُن کے بے وقوف

دوست ان کو لے جا رہے ہیں۔ وہ کس قدر اُن کو تباہ کرے گی۔ اگر سکولوں میں نیک اور پاک زندگی بسر کریں تو ساری عمر مزے سے رہیں۔ نہیں تو جو کچھ حالت ہے۔ وہ کسی سے پوشیدہ نہیں ہے۔ نہ دفتر کا کام کر سکتے ہیں۔ نہ گرہست کے کام کر سکتے ہیں۔ اگر میں ان خطوط میں سے چند کو بھی پیش کروں۔ جو کہ آئے دن مجھ کو موصول ہوتے رہتے ہیں۔ تو اے لڑکو! تم حیران ہو جاؤ۔ اور تم کو معلوم ہو جاوے کہ ہندوستان کی جسمانی حالت اور روحانی حالت گرتے جانے کی کیا وجہ ہے۔ ایک چھوٹا سا خط میں ضرور نقل کرنا چاہتا ہوں۔ نام دینا اچھا نہیں ہے۔ ہم کسی کا نام ظاہر نہیں کیا کرتے۔

ایک طالب علم پنڈ دادنخاں سے لکھتے ہیں :-

"میں جس وقت ۱۳-۱۴ سال کا تھا۔ بُری صحبت نے ستیاناس کر دیا۔ یعنی خفیہ بدکاری کی عادت ایک بے وفا نے سکھلا دی۔ میں نے تقریباً ۲ ½ برس اس کو کیا۔ پھر ایک بد چلن لڑکے نے میرا اور کام خراب کر دیا . . . . جب یہ عادتیں نہ پڑی تھیں۔ تب اچھا پڑھتا تھا۔ مگر اب ان عادتوں کا نتیجہ ملنے لگا۔ رات کو دوسرے تیسرے دن بیرج گر جاتا ہے۔ دماغ اتنا کمزور ہو گیا ہے۔ کہ کیا لکھوں نظر بھی کمزور شد۔ اب میری عمر ۱۷-۱۸ برس کے درمیان ہے۔ گو ظاہراً شکل و صورت اچھی ہے۔ مگر اندر سے کھوکھلے درخت کی طرح ہوں۔ یہ امر آپ جیسے بزرگ کی طرف لکھنا سخت شرمناک ہے۔ پر کیا کروں کئی علاج کئے۔ کچھ فائدہ نہیں ہوا ہے۔ اس سال انٹرنس کا امتحان دیا ہے۔ شادی بھی اسی سال ہو جانی ہے۔ دل غمگین اور اداس رہتا ہے۔ . . . . . "

عزیزو! یہ تمام عادتیں جن سے جسم کا سورج بیرج (وہ مادہ سفید جس سے اولاد پیدا ہوتی ہے۔ انسان کا بیج) نکلتا رہتا ہے۔ تباہ کر دیتی ہیں۔ اپنی پیشاب کی جگہ کو کبھی ہاتھ مت لگاؤ۔ صرف غسل کے وقت میل صاف کر لو۔ ہاتھ لگانے سے بُری عادت ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ جو دوست تم کو پوشیدہ تعلیم دے۔ اور کہے کہ اس میں کوئی لطف ہے۔ اور تمہیں اس کی طرف راغب کرے۔ تم اُس کی ایک نہ سُننا۔ ورنہ ساری عمر رؤ گے۔ جو بدقسمتی سے اس عادت میں پھنس گئے ہیں۔ اُن کو آج ہی سے قسم کھانی چاہئے۔

سولہ سال کی عمر یعنی آغاز جوانی میں تو دیریہ خوب پیدا ہوتا ہے۔ اس وقت قدرتی ہے۔ کہ انسان کے دل میں جوش سا پیدا ہو۔ اس کا من دُنیاوی باتوں کی طرف جاتا ہے۔ اس وقت وہ لوگ جو من کے پیچھے لگ کر خواہشات نفسانی میں پھنس جاتے ہیں۔ ساری عمر روتے ہیں۔ ان کو کبھی اصلی تندرستی نصیب نہیں ہوتی اور ان کی عمر تھوڑی ہو جاتی ہے۔ اس عمر میں دیریہ کچا ہوتا ہے۔ ۱۶ سے ۲۴ سال کی عمر تک پکتا ہے۔ یہ اس واسطے پیدا نہیں ہوتا ہے۔ کہ اس سے خواہشات کو پورا کیا جاوے۔ یہ اس واسطے پیدا ہوتا ہے۔ کہ اس کو پھر خون میں جذب کیا جاوے جب اس عمر کو پہنچو۔ دل کو کبھی بُری طرف مت جانے دو۔ عورتوں کی باتیں کسی سے نہ کرو۔ نہ بازار میں کسی عورت کو دیکھو۔ نظر نیچے رکھو۔ پڑھنے کی طرف دھیان رکھو۔ بُرے لڑکوں کے پاس مت کھڑے ہو۔ چائے۔ قہوہ۔ بھنگ۔ شراب۔ تمباکو وغیرہ سے پرہیز کرو۔ عشقیہ تھیٹر و سینما مت دیکھو۔ ناول مت پڑھو۔ یہ ناول انسان کو خراب کر دیتے ہیں جو کبھی بُرا خیال دل میں آوے۔ فوراً اس کو روکو۔ اٹھ کر ٹہلنے لگ جاؤ۔ اکیلے نہ رہو۔ سیر کو نکل جاؤ۔ یا کوئی بات دل میں ایسی لاؤ۔

جس سے تمہیں رنج پہنچا ہو۔ پانی پی لو۔ موت اور خدا کو اس وقت یاد کرو۔ کہ تم آزمائیشوں میں پاس ہوتے رہو۔ ورزش خوب کیا کرو۔ تاکہ وہ بیرج پھر خون میں مل جاوے اس سے تمہارے پٹھے مضبوط ہونگے۔ تم تندرست ہوؤگے۔ تمہاری ہڈیاں مضبوط ہوں گی۔ قوتِ مردمی بڑھے گی۔ داڑھی وغیرہ باقاعدہ برآمد ہوگی۔ اور تم کبھی بیمار نہ ہوگے۔

جو طلبا غلطی سے اِس عادت میں پھنس چکے ہیں۔ ان کو فوراً چھوڑ دینا چاہیئے ان کے واسطے ایک بات ضروری یاد رکھنے کی ہے۔ جو ہو چکا ہو چکا۔ اگر اِس واسطے وہ بہت فکر و رنج کریں گے۔ اور طرح طرح کے شک و شبہات میں پڑ جاویں گے۔ تو اس سے ان کی صحت کو زیادہ نقصان ہوگا۔ آگے کو احتیاط کرنے سے سب کچھ ٹھیک ہو جاویگا۔

اسی طرح اور بہت سی عادتیں ہیں۔ جن کو طالب علموں کو ترک کرنا چاہیئے منوجی مہاراج دوسرے ادھیاء میں لکھتے ہیں۔

"برہمچاری (طالب علم) شراب۔ مانس۔ خوشبویات لگانا۔ پھولوں کے ہار پہننا۔ بہت ذائقوں میں پڑنا۔ عورتوں کی صحبت۔ ترش اشیاء پہنسا (ایذا اعضاء) کا مانا۔ بناسبب کے پیشاب کی جگہ کو چھونا۔ سُرمہ۔ کاجل لگانا۔ کام کرودھ۔ لوبھ۔ موہ۔ اہنکار۔ افسوس۔ حسد۔ بیر۔ ناچنا۔ ناچ دیکھنا۔ گانا بجانا۔ (تھیٹروں میں جانا) ایک دوسرے کی بے عزتی۔ نندا۔ عورتوں کو دیکھنا۔ گندے لفظ زبان پر لانا۔ دوسرے کو نقصان پہنچانا وغیرہ سب چھوڑ دے۔ ہمیشہ اکیلا سووے۔ بیرج کبھی گرنے مت دو۔ جو کامنا سے ویرج گرا دے تو اس کا برہمچریہ برت نشٹ ہو گیا۔" ⁂

شری ۱۰۸ سوامی دیانندجی تیسرے سملاس ستیارتھ پرکاش ہیں لکھتے ہیں :-

"جو ودّیا پڑھنے پڑھانے کے وگھن (مزاحمتیں) ہیں۔ ان کو چھوڑ دیویں۔ جیسے بُرے بدمعاش کامی پرُشوں کی صحبت۔ شراب وغیرہ کا استعمال۔ عیاشی چھوٹی عمر میں شادی، بہت جاگنا۔ بہت کھانا۔ پڑھنے پڑھانے۔ امتحان دینے میں سُستی یا بے ایمانی۔ برہمچریہ سے طاقت عقل۔ قوت۔ صحت وغیرہ کی ترقی کو نہ سمجھنا۔ ایشور کا دھیان چھوڑ دوسروں میں دھیان لگانا" وغیرہ وغیرہ۔

عقلمندوں کو اشارہ کافی ہے۔ تشریح کے ساتھ اس مضمون پر نہیں لکھنا چاہتے جو سمجھیں گے وہ بڑے ہو کر خوشیاں مناوینگے۔ جو نہ سمجھیں گے وہ پچھتاوینگے۔ اور کہا کرینگے کاش کہ ہم نصیحت مان جاتے۔

اُوپر جو کچھ لکھا گیا ہے۔ وہ لڑکے لڑکیوں دونو کے واسطے ہے۔ لڑکوں کو ۲۴ برس تک اور لڑکیوں کو ۱۶ برس تک ضرور برہمچاری رہنا چاہیئے۔

سکولوں میں پڑھنے والی لڑکیوں میں آجکل ویسے ہی دوش اور بُری عادات گھر کرتی جا رہی ہیں جس سے قوم کو بہت دھبہ لگ رہا ہے۔ اس کا بیان کرتے بھی شرم آتی ہے۔ ایشور کرپا کرے تو ہم فیشن پرستی کو چھوڑ کر برہمچریہ کی سادہ زندگی سے قوم کو اونچا کریں۔

احفاظت برہمچریہ کے واسطے ایک خاص ہدایت

دل کو روکنا برہمچریہ کی عظمت جب ان کو سمجھا دی جاوے۔ مان جاتے ہیں۔ مگر اکثر لوگ کہا کرتے ہیں۔ کہ من قابو میں نہیں رہتا۔ جب بھوت سر پر سوار ہوتا ہے

بدمعاشی یا عادات حلق کی طرف مائل کر دیتا ہے۔ جب کام زور کرتا ہے۔
خواہشات نفسانی بُرے راستہ پرلے جا رہی ہوتی ہیں۔ اس وقت کیا کریں ہیں
ابھی بیان کرونگا۔ کہ
اگر دل کو شروع میں ہٹادیا جائے۔ تو اس حالت تک نوبت نہیں پہنچتی ہے
تو بھی اگر یہ صورت آوے تو کیا کرنا چاہئے۔ بہت سے طالب علم ہیں۔ سنتے یا
دیکھتے دیکھتے یہ ترغیبات میں آجاتے ہیں۔ اور کہ ہیتی ایسے لوگ بھی جن کو بدمعاش
نہیں کہا جاتا ہے۔ جب کبھی ذرا دیر تک اکیلے رہیں گر جاتے ہیں۔ اور من اُس
وقت کہا نہیں مانتا ہے۔

اس موقعہ کے واسطے خیر خواہانِ خلق نے ہمیشہ کوئی نہ کوئی تجویز نکالی
ہے بعض کا خیال ہے۔ کہ اس وقت تخلیہ سے اُٹھ کر مہذب لوگوں میں چلا جاوے
ٹھنڈے پانی کا گلاس پیوے اور اپنے سانس جو نکل رہے ہیں۔ ان کو گننا
شروع کر دے۔ میں کہتا ہوں۔ کہ کسی انسان کے سر پر کام سوار ہو۔ مگر
اس کا پتہ لگ جاوے۔ کہ اس کا لڑکا مر گیا ہے۔ یا اس کو پتہ لگے۔ کہ اس کی ران
میں طاعون کی گلٹی نکل آئی ہے۔ تو پھر کام کہاں جاتا ہے۔ من کی ایک خاص
حالت اس قسم کی ہوتی ہے۔ جس میں کام رہ سکتا ہے۔ اور ہر انسان کی زندگی
میں ایسے موقع گذرتے ہیں۔ جب اس کا من دنیا سے الگ ہو کر خدا کی خدائی کا
ہی وچار کر رہا ہو۔ کسی عزیز کی موت پر لوگ شمشان یا قبرستان میں جاتے ہیں
تو من کی ایک خاص حالت ہوتی ہے۔ اور عزیز مُردہ کی آخری شکل بعض اوقات
دل کے اندر گھر کر جاتی ہے۔ جو نہی وہ یاد آجاتی ہے۔ دنیا کی بے ثباتی یاد
آتی ہے۔ بعض اوقات کسی عزیز کو جان توڑتے تڑپتے ہوئے دیکھ کر اپنا

انجام یاد آتا ہے۔ اور انسان کانپ جاتا ہے۔ بعض اوقات انسان خود کسی مصیبت میں پڑتا ہے۔ دُکھ اُٹھاتا ہے۔ اولاد کے دکھ دیکھتا ہے۔ اور وہ دُکھی ہو کر خدا کے حضور میں رو رو کر پرارتھنائیں کرتا ہے۔ اور اپنے کئے ہوئے گناہوں پر پچھتاتا ہے۔ ایسے حالات جب ہوں اس وقت من کی حالت کیا تھی۔ مجمع اس واقع کی دل کھینچنے والی بات کے اپنی نوٹ بُک یا کسی کارڈ پر لکھتے جاویں۔ دو چار واقع ہر انسان کی زندگی میں نکل آوینگے۔ جب کبھی من قابو سے باہر جاوے۔ یا ناجائز نظر کسی پر ڈالے۔ وہ کسی بُری جگہ جانے کے واسطے مجبور کرے۔ اس وقت اِس نوٹ بُک کو نکالو۔ اور ان واقعات کو اچھی طرح یاد کر کے آنکھوں کے سامنے لاؤ۔ اور آپ اس فعل بد سے بچ جاوینگے۔ یہ تجویز اگر دل سے کی جاوے۔ دل کے اندر گناہوں سے چھوٹنے کی خواہش ہو۔ تو ۹۰ فیصدی کارگر ہوتی ہے۔ اور ہم نے اپنے لیکچروں اور پرائیویٹ گفتگو میں جب موقعہ ملا۔ اِسی کی ہدایت کی ہے۔ اور لوگوں نے پسند بھی کیا ہے۔ دوسری بات یہ بھی ہے۔ کہ جب من میں وچار شروع ہوتا ہے۔ اسوقت روک لیا جاوے۔ تو مشکل نہیں ہے۔

سوچنے کا مقام ہے

کہ آتش فشاں پہاڑ کو پھوٹنے سے اس وقت اگر کوئی روکنا چاہے جب کہ مادہ اشتعال میں آ کر جل چکا ہو۔ وہ کیسے روک سکتا ہے۔ یا جب آتش فشاں پہاڑ پھوٹ کر مادہ نکلنا شروع ہو جاوے۔ کون اس کو دھکیل کر پھر اندر کر سکتا ہے؟ فرض کرو کہ ایک نہر ہے۔ یا دریا ہے۔ جس میں ایک شخص کشتی چلا رہا ہے۔ آگے نیچی جگہ ہے۔ جہاں زور سے پانی گر رہا ہے۔ اب

اگر کوئی شخص گرنے سے بچنا چاہتا ہے۔ تو بآسانی بچ سکتا ہے۔ اس کو اس آبشار سے دُور رہنا چاہیئے۔ اس کو لوگ بیوقوف کہیں گے۔ جو عین پانی کے گرنے کے مقام پر پہنچ کر چپو لگا کر اب گرنے سے بچنا چاہیئے۔ وہاں چپو بے فائدہ ہوتے ہیں۔ ایسے ہی جب خیالات کو بڑھاتے ہوئے ایسے مقام پر انسان پہنچ جاتا ہے تو اس کا بچنا مشکل ہوتا ہے۔ اگر خیالات کو پیدا نہ ہونے دیا جاوے۔ تو اس کام کو روکنے کے واسطے یا بس کرنے کے واسطے بہت کم کوشش کرنی پڑتی ہے۔ اکثر آپ نے سُنا ہوگا۔ کہ فلاں آدمی بہت نیک تھا۔ سالہا سال تک کوئی اس کی طرف اُنگلی نہ کر سکا۔ مگر وہ یک لخت گر گیا۔ ہوتا صرف یہ ہے کہ کسی خراب کتاب کے پڑھنے سے۔ بُرے لوگوں سے بُری باتیں سننے سے لوگوں کو خرابیاں کرتے دیکھنے اور سُننے سے اور ایسی ہی اور باتوں سے ایک بار خیالات کی رو پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو روکا نہیں جاتا۔ اور وہ بڑھتے بڑھتے رنگ بدلتی ہے ۞

مجھے ایک وِدھوا عورت کے متعلّق معلوم ہے۔ کہ جو ۳ بچوں کے بعد ودھوا ہوگئی تھی۔ اور اُس نے ۴۰ سال تک بہت اعلےٰ طور پر نبھایا۔ سب لوگ اس کی تعریف کرتے تھے۔ مگر بڑھاپے میں آکر جب کہ کوئی گمان بھی نہ ہو سکتا تھا۔ گر گئی۔ اگر کام روکنا مشکل تھا۔ تو جوانی میں زیادہ مشکل ہونا چاہیئے تھا۔ خیالات کی لہر پیدا نہ ہوئی تھی۔ خیالات ایک کام ایک دن میں نہیں کرتے۔ پہلے ذرا خیال پیدا ہُوا۔ اُس کو ضمیر رد کرتا ہے۔ من کو بُرا بھلا کہتا ہے۔ وقت گذر جاتا ہے۔ اگر انسان اس وقت دوسری طرف لگ جاوے۔ کتاب اعلےٰ کا مطالعہ شروع کر دے۔ خدا کو یاد کرے۔ اپنی ناپائیدار ہستی کا خیال کرے

اپنی پوزیشن کو خیال میں لاوے - اور کام دھندے میں مشغول ہو جاوے اور کئی دن ایسے گذر جاویں - تو خیال اور ہو جاتا ہے - ورنہ فرصت کے وقت ذرا من اسی خیال کو پیش کرتا ہے - اس طرح سے مدّتوں لڑائی رہتی ہے - مگر اسی سلسلے سے جو پیچھے ذکر ہوا - آخر من ضمیر پر قابو پا لیتا ہے - اور اسے وقت کر دکھ کر لوگ کہتے ہیں "کام بس میں نہیں ہوتا" ؀

دوستو! اگر ٹھیک رہنے کا خیال ہے - تو اپنے وچاروں کو اپنے خیالات کو ٹھیک بناؤ ؀

ایک اور بات

تندرستی کے عام اصول جن کا آگے ذکر ہو گا - وہ تمام بھی ویریہ رکھشا کی خدا طرہ ہیں - مثلاً ورزش کرنا - سادہ غذا وغیرہ کھانا - تو بھی یہاں ہم صرف چند الفاظ میں ان اصولوں کا ذکر کرتے ہیں - جن پر چلنے سے انسان کے خیالات زیادہ خواہشات نفسانی کی طرف نہیں جاتے ہیں - اس بات میں بڑا اصول یہ ہے - کہ انسان جتنا سادہ رہتا ہے - اس قدر وہ ان خیالات سے دُور رہتا ہے - طالب علموں کو ان اصولوں کا بہت پابند ہونا چاہئے - کیونکہ ان کی یہ برائی بڑھ گئی - تو اسکے پورا کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے - وہ دین و دنیا سے گنوانے والی عادت میں نہ پھنس جاویں ؀

(۱) انسان من کی طاقت سے جو چاہے کر سکتا ہے - سب سے اوّل تم کو من کے اندر پورے زور سے یہ فیصلہ کرنا چاہیے - کہ فلاں کام نہیں کیا جاویگا - من سے وعدہ کرو - اور وعدہ خلافی ہرگز نہ ہونے دو ؀

(۲) خوراک بالکل سادہ ہونی چاہیئے۔ گوشت و انڈے بالکل نہ کھادیں۔ کنواروں کے واسطے پیاز لہسن بھی نقصان دہ ہے۔ چاء کی بھی عادت نہ ڈالنی ہی بہتر ہے۔ تمباکو کا کھانا۔ اس کی نسوار لینا یا پینا ہر طرح سے نقصان دہ ہے۔ مکھن۔ دودھ۔ ملائی وغیرہ کی اجازت ہے۔ مگر جتنا ہضم ہو۔ بہت زیادہ بھی نہ کھاؤ۔ اور بار بار کھاتے رہنا بھی ٹھیک نہیں ہے

(۳) قبض کبھی نہیں ہونی چاہیئے۔ اگر ہو تو اس کا علاج کرو قبض ہونے سے اکثر انسان بیمار و کمزور ہو جاتا ہے۔ مگر اوّل اوّل دیرج کے مقامات پر بوجھ پڑنے سے ان کو تحریک ہو کر خواہشات بھڑکتی ہیں۔ اور پھر قبض سے جریان بھی ہو جاتا ہے

قبض کی ادویات بہت اعلےٰ قسم کی ہوں۔ آنتوں کو کمزور کرنے والی نہ ہوں۔ یا دوائیوں کی نسبت حقنہ بہتر ہے۔ اس سے بھی بہتر قبض کو پھل سبزی وغیرہ کھانے و ورزش کرنے سے دُور کرنا ہے

(۴) گرم دودھ رات کو سوتے وقت عام نہ پینا چاہیئے۔ خاص کر ان کو جن کو احتلام کا عارضہ ہو۔ اِس سے سوپن دوش کا خطرہ رہتا ہے۔ بعض کو تو پانی یا چائے کوئی بھی چیز سوتے وقت پینے سے سوپن دوش ہو جاتا ہے۔ کھانے کے بعد فوراً نہیں سونا چاہیئے۔ بلکہ ایک دو گھنٹہ کا وقفہ ہونا چاہیئے

(۵) پیٹھ کے بل سونے سے بھی سوپن دوش کا خطرہ رہتا ہے۔ کروٹ پر سونا چاہیئے۔ جن کو پیٹھ کے بل سونے کی عادت ہے۔ وہ ایک نالی یا ایسی کوئی چیز لے کر فیتہ کے ذریعے کمر پر باندھ دیا کریں۔ جب وہ کمر کے بل ہونگے۔ وہ چبھے گی۔ اسواسطے کروٹ پر ہی رہیں گے

(۶) جن کو زیادہ مجرّد رہنے کا اتفاق ہے۔ وُہ صبح ٹھنڈے پانی میں اندری کو بھگو دیا کریں۔ یا ٹھنڈے پانی کی دھار تھوڑی دیر ڈالا کریں۔ تو خواہشات کم ہو جاتی ہیں۔ اور سوپن دوش نہیں ہوتا ہے۔ اسکے بعد تھوڑی سی ورزش ضرور کر لینی چاہیئے۔ مخلوق جن کی رگیں کمزور ہیں۔ وہ ٹھنڈا پانی تھوڑا ڈالیں اور ورزش بھی ضرور کیا کریں ⁂

(۷) ورزش کے بغیر تو زیادہ دیر مجرّد رہنا ناممکن ہے۔ ورزش سے بہت ہی فائدہ ہے۔ خون بہت سا ہمارے اعضاء کے اندر جذب ہوتا۔ اور خرچ ہوتا۔ اور جسم کو مضبوط کرتا ہے۔ جس کا ویرج بن کر باہر نکل جاتا ہے۔ وُہ بھی جسم کے اندر جذب ہوتا ہے اور اس سے بڑھ کر یہ فائدہ ہے۔ کہ یہ ویرج بن کر ہڈیوں کو مضبوط کرے گا۔ یعنی جن کو نکلنے کا خوف ہے۔ وہ بے فائدہ نہیں نکلیگا۔ بلکہ ورزش کے ذریعے جسم کی خوراک بن جاویگا۔ پس ورزش کو کبھی نہیں چھوڑنا چاہیئے۔ اور خوب کرنی چاہیئے ⁂

(۸) زیادہ سونے والوں کو زیادہ سوپن دوش ہوتا ہے۔ اور سوپن دوش ہوتا ہی اُس وقت ہے۔ جب گاڑھی نیند نہ ہو۔ خواب کی حالت ہو۔ پس بستر پر تب جاؤ۔ کہ تم کو بہت کروٹیں بدلنی پڑیں۔ ورزشی محنتی اور کام کاج کرنے والے اشخاص کا جسم تھکا ہوا ہوتا ہے۔ ان کو نیند زیادہ آتی ہے۔ بعض کو صبح ہی جاگ آجاتی ہے۔ وہ سمجھتے ہیں ابھی تو کوئی اٹھا نہیں۔ پھر سونے کی کوشش کرتے ہیں۔ اکثر کے اس وقفہ کے اندر احتلام ہوتا ہے۔ اس سے بچنا چاہیئے ⁂

(۹) بستر ابہت ملائم اور گدا گدا بھی عیاشوں کے واسطے ہے۔

تم پرہیز کرو۔ اور بغیر نیند کے اُس پر نہ لیٹو۔ چھ گھنٹہ سونا کافی ہے ؂

(۱۰) دن کے وقت اپنے کام کاج میں دل و جان سے مصروف رہنا۔ تمام بُرے خیالات کو دُور رکھنا ہے۔ من ایک طرف لگا ہو۔ دوسری طرف نہیں جاتا ہے بیکار من برائیاں سوچتا ہے ؂

(۱۱) جب چار دوستوں میں بیٹھو تو عورتوں کی باتیں یا خراب لوگوں کی باتیں نہ کرو۔ بعض لوگ ہم نے اس طرح خراب ہوتے دیکھے۔ کہ باتیں سُن سُن کر خیال آتا ہے۔ کہ دیکھو یہ کیسی موجیں کرتے ہیں۔ ہم بھی موج اڑا دیں۔ منو مہاراج نے تو برہمچاری کے واسطے عورت کا دیکھنا۔ عورت سے چھُونا۔ عورت سے بات چیت کرنا وغیرہ بھی ایک قسم کا میتھن ہی مانا ہے ؂

(۱۲) ناولوں نے ہر ملک میں بہت ہی نقصان پہنچایا ہے۔ ہم نے بہت سے مریض جریان و سرعت دیکھے۔ جن کی وجہ صرف بار بار کا بھڑکاؤ تھا۔ جو کہ ناول پڑھنے سے ہوتا ہے۔ عشق و معشوقی کے ناول کبھی اپنا بُرا اثر دل پر کرنے سے نہیں رُک سکتے ہیں۔ انتشار طبیعت کا ہونا ہے۔ رطوبات نکلتی ہیں۔ اور خراب امراض شروع ہوتی ہیں۔ جلق وغیرہ کی قبیح عادتوں میں انہی کے باعث پھنستے ہیں۔ کوئی رنڈی بازی جیسی عقل۔ جسم۔ عزت دولت کے تباہ کرنے والی سڑک پر چلنے لگتے ہیں ؂

(۱۳) ایسے تھیٹر بھی جن کے اندر کوئی عمدہ۔ خاص۔ اعلےٰ تواریخی واقعہ کے علاوہ عاشق و معشوق کے جھگڑے بکھیڑے ہوں۔ دل پر بُرا اثر کرتے ہیں۔ طالب علموں کو تو ہرگز کوئی تھیٹر نہیں دیکھنا چاہیے۔ کیونکہ چاہے اعلےٰ اور

سبق آموز خیالات سے پُر کھیل کیا جاوے۔ تو بھی کئی تھیٹر والے عوام الناس کو خوش کرنے کے واسطے ایک آدھ سین ایسا بھی رکھتے ہیں۔ اُمید ہے کہ ناظرین ان تمام اصولوں کی پابندی سے فائدہ اُٹھاوینگے ÷

(۱۴) صبح سورج سے پہلے اُٹھو۔ اُٹھنے کے بعد ۱۰ منٹ ٹہل کر یا ہلکی سی ورزش کر کے پاخانہ جاؤ۔ تب قبض کا خطرہ کم ہو گا ÷

صحت کے متعلق تیسری ضروری بات کا مختصراً بیان نیچے دیا جاتا ہے ÷

سوم غذا

سادہ غذا چبا چبا کر ذرا بھوک رکھ کر خوشی کیساتھ کھاؤ ÷

سادہ غذا تندرستی کے واسطے ضروری شے ہے۔ مرچ۔ مصالحہ۔ سرکہ۔ چٹنیاں۔ آچار۔ ترشیاں۔ کانجیاں وغیرہ جس قدر کوئی زیادہ کھاتا ہے۔ اُسی قدر اس کی اصلی بھوک و اصلی ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ بڑی عمر پانے والے سب لوگ سادہ غذا کھانے والے ہی ہوئے ہیں۔ غذا میں بہت سی دال بھاجیاں ضروری نہیں۔ مزیدار ایک دو ہی سبزیاں بہتر ہیں۔ جن کی غذا صرف چاول ہے ان کو بھی اس قدر ترشی و مرچ کی ضرورت نہیں۔ جتنی وہ کھا کر اپنا معدہ خراب کرتے ہیں۔ کھانا جس قدر چبایا جائے۔ تھوڑا ہے۔ منہ کا لعاب اچھی طرح غذا میں لے بغیر غذا ٹھیک ہضم نہیں ہوتی۔ اور موٹی غذا ویسے بھی معدہ پر بار ہو جاتی ہے دانتوں کا کام خلاف قدرت معدہ پہ ڈالنا اچھا نہیں ہے۔ امریکہ کا ایک شخص ھوریس فلیچر اِس قدر بیمار و کمزور ہو گیا تھا۔ کہ ڈاکٹر جواب دے

چلے تھے۔ اِس نے غذا کو چبا چبا کر کھانا شروع کیا۔ وہ تندرست و مضبوط ہوگیا وہ کہتا ہے۔ کہ غذا کو اس قدر چبایا جاوے۔ کہ اس کو اندر کرنے کے واسطے کسی زور لگانے کی یا کوئی بھی حرکت کرنے کی ضرورت نہ رہے۔ وہ خود بخود اندر چلی جاوے۔ چبا چبا کر کھانے والے زیادہ بھی نہیں کھاتے۔ اور محققوں کی رائے ہے۔ کہ لوگ کم کھانے سے اِس قدر نہیں مرتے۔ جتنے زیادہ کھانے سے مرتے ہیں۔ ۹۰ فیصدی لوگ ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں۔ کھیر۔ حلوا وغیرہ اغذیہ کسی ٹھوس چیز سے کھانی چاہیئے۔ تاکہ چبائی جاویں۔ کھانا اُس وقت تک نہیں کھاتے رہنا چاہیئے۔ کہ اور اندر نہ جا سکے۔ بلکہ جب کچھ بھوک باقی ہو۔ تب ہی کھانا بند کر دینا چاہیئے ؎

مسٹر گلیڈ سٹون سے کسی نے پوچھا تھا۔ کہ وہ اس قدر کثرت کار کے باوجود تندرست کیسے ہے۔ تو اُس نے جواب دیا تھا۔ کہ میں کھانے و سونے کے وقت تمام تفکرات دور کر دیتا ہوں ؎

پالو کے تجربات سے یہ بخوبی ثابت ہوگیا ہے۔ کہ رنج و غم غصہ و طیش وغیرہ سے معدہ کا رس نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ اور کام ہاضمہ کا ٹھیر جاتا ہے۔ اس واسطے غذا کھانے سے شروع کر کے اس کے ہضم ہونے تک من کو خوش رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ غذا میں جو سامنے آوے۔ اس کو خوشی و آنند سے کھاؤ۔ اِس کے اندر سب طاقت موجود ہے۔ ذرا سی بات خلاف طبیعت ہونے سے گھر والوں پر آفت نہ لے آؤ۔ دراصل وہ تمہارے اپنے معدے پر آفت ہے ؎

بھوک کے بغیر کھانا بھی بے فائدہ و نقصان دہ ہے۔ کھانے کے وقت اگر

بھوک نہیں تو نہ کھاؤ۔ دوسرے دن بھوک صادق لگ آویگی اور معدہ کی گڑبڑی بھی دور ہو گی۔ کبھی کبھی فاقہ کرنا ہی اچھا ہے۔ ۹۰ فیصدی لوگ ضرورت سے زیادہ کھاتے رہتے ہیں جس سے معدہ و جسم کو فضول کام کرنا پڑتا ہے۔ اور عمرُ گھٹتی ہے۔ کچھ بھُوک رہتے ہی کھانا بند کر دو ؎

غذا میں پھل و سبزی ترکاریوں کا استعمال بہتر ہے۔ نارنگی عجیب چیز ہے۔ میدہ کی بجائے آٹا اچھا ہے۔ لیموں سال میں دو چار بار ضرور کھا لو۔ یہ عمر بڑھاتا ہے۔ ترکاریاں وغیرہ اُبالتے وقت ان کا پانی نہ پھینکنا اچھا ہے۔ عادات چاء۔ قہوہ۔ بھنگ۔ شراب۔ افیون وغیرہ صحت کے واسطے اچھی نہیں ہیں۔ چھاچھ بہترین پینے کی چیز ہے۔ بڑھاپے کو دُور کرتی ہے۔ غذا میں تھوڑا شہد کبھی کبھی استعمال کیا کرو۔ اور ہر قسم کی غذا کو مکھیوں سے بچاؤ ؎

ہر وقت کھاتے رہنے کی عادت خراب ہے۔ دو وقت کھانا سب سے بہتر ہے۔ کیونکہ ایک کھانے سے دوسرے کھانے میں کم از کم ۵ گھنٹہ کا وقفہ ہونا چاہیئے۔ جس سے پہلی غذا ہضم ہو جاتی ہے۔ رات کو ایسے وقت میں کھاؤ پیوٗ۔ کہ سونے سے پہلے بہت کچھ ہضم ہو جائے۔ دو کھانوں کے علاوہ ۲ وقت اور ہلکے ناشتہ کیواسطے اگر ضرورت محسوس ہو رکھے جا سکتے ہیں ؎

کھانے کے اوقات مقرر رکھنے چاہیئے۔ اور مُلک کے اندر اس کی پابندی ہونی چاہیئے۔ تاکہ گھروں میں مہمانوں کی تکالیف دُور ہو جاویں۔ پراتہ بھوج دِن کا کھانا۔ جل پان سہ پہر کا ناشتہ رات کا کھانا چار اوقات سے زیادہ نہ چاہیئے کھانا کھانے کے بعد ۱۰-۱۵ منٹ بالکل آرام سے بیٹھنا۔ لیٹنا یا ٹہلنا چاہیئے۔ دوڑنا

یا مشقت کا کام فوراً نہ کرنا چاہیئے۔ یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ کھانا ہضم ہو رہا ہے مگر سونا نہیں چاہیئے۔ گوشت انسان کی قدرتی غذا نہیں ہے۔ پھل انسان کی بہتر خوراک ہے۔ جتنے کسی کو ملیں کھا دیں ؎

پانی

پانی بھی انسان کی غذا ہی ہے۔ کیونکہ جسم کے اندر تقریباً $\frac{3}{4}$ پانی ہے۔ زندگی کے واسطے ہوا سے دوسرے درجہ پر اس کا درجہ ہے۔ پانی جتنا دل چاہے پینا چاہیئے۔ مگر گھونٹ گھونٹ یا آہستہ آہستہ پینے کی عادت ڈالیں۔ تاکہ ایک وقت میں ضرورت سے زیادہ انڈھیل نہ لیا جاوے۔ مگر غذا سے نصف گھنٹہ اوّل سے غذا کے تین گھنٹہ بعد تک زیادہ پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ نیز رات کے وقت امرود۔ کھیرا۔ گنّا۔ تربوز وغیرہ تر میوہ جات یا پھل کھانے کے بعد۔ ورزش و سفر و محنت کے بعد۔ دھوپ سے فوراً آکر۔ قے کے بعد۔ دودھ پینے کے بعد۔ گربھا دان کے بعد۔ کھڑے ہو کر یا کمر بستہ پانی پینا منع ہے۔ غذا کے ساتھ زیادہ پانی کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ زیادہ پانی سے ہاضمہ کمزور ہوتا ہے گلے کی صفائی کے واسطے تین آچمن (چھوٹے چھوٹے چلو پانی) سے غذا کو شروع کرو۔ اور تین آچمنوں سے بند کر کے اچھی طرح منہ دانت صاف کر لو۔ اور پانی اگر نہ پیو تو بہتر ہے۔ مگر اگر غذا خشک ہے۔ یا آپ کو پانی کی ضرورت معلوم ہوتی ہے۔ تو غذا کے درمیان میں تھوڑا سا پانی پی لینا چاہیئے۔ بعض جگہ غذا کے بعد دودھ پینے کا رواج ہے۔ اگر غذا کے اندر بہت ترش اشیاء نہ ہوں تو

یہ عادت اچھی ہے۔ اگرچہ ضروری نہیں ہے۔ کھانا کھانے کے بعد چھاچھ ایک نعمت ہے۔ جسے لوگ بھول رہے ہیں۔ دوپہر کے کھانے کے بعد چھاچھ اور رات کے کھانے کے بعد دودھ کا دکھن گجرات۔ مہاراشٹر میں رواج ہے۔ اور یہ بہتر ہے۔ دودھ پینے کا بہتر وقت علی الصبح یا تیسرے پہر کو ہے۔ غذا کے ساتھ یا آگے پیچھے کسی بھی وقت شراب۔ بئیر۔ چاء۔ قہوہ کا استعمال مضر صحت ہے ہمارے ملک میں چھاچھ۔ دودھ۔ دہی وغیرہ کو بھول کر لوگ چائے وغیرہ کے عادی ہو رہے ہیں جس سے ان کی صحت دن بدن خراب ہوتی جاویگی۔ لیمونیڈ۔ سوڈا واٹر وغیرہ پانی بھی فضول ہیں۔ یہ معدہ کو اپنا عادی بنا لیتے ہیں۔ اور برف کے بغیر ان کا مزہ نہیں آتا۔ اور برف نہ صرف معدہ بلکہ آنتوں کو بھی خراب کرتی جاتی ہے۔ کتنی بھی گرمیاں ہوں تو بھی غذا کے ساتھ برف کا بہت ٹھنڈا پانی نہیں پینا چاہیئے۔ اگر پانی گرم ہو۔ تو برف کے بیچ میں رکھ کر ٹھنڈا کر لینا۔ یا اتنی توفیق نہ ہو تو اس قدر برف ڈالنا۔ کہ کنوئیں کے برابر سرد ہو جائے۔ کافی ہے۔ گھڑوں کا انتظام رکھو۔ وہ پانی برف کے پانی سے بدرجہا بہتر ہے ۔

بعض جگہ کے لوگ کہتے ہیں۔ کہ یہاں کا پانی بادی ہے۔ ہم کو چاء ضرور پینی چاہئے۔ یہ غلط بات ہے۔ وہ اگر ورزش محنت کرنے والے ہیں۔ بادی نہیں ہو سکتی۔ ان کی عادت کی وجہ سے بادی ہو رہی ہے۔ اگر ضرورت ہو بھی تو کبھی کبھی دودھ گرم کرتے وقت ذراسی دارچینی۔ الائچی یا تلسی کے پتے ڈال دینے کافی ہیں۔ چاء کی عادت نہ ڈالو۔ تمہیں معلوم نہیں کہ تم کو چائے کا عادی بنانے کے واسطے۔ چائے کی کمپنیاں کیا کیا جال پھیلا رہی ہیں ۔

شراب و بیئر وغیرہ تمام بُرے پانیوں کی جڑ بری ہیں۔ ان کے پینے والے

کے دل و دماغ معدہ و جگر۔ انتڑیاں سب خراب ہو کر صحت بالکل بگڑ جاتی ہے۔ دن بدن یہ بڑھتی ہے۔ اور آخر ستیاناس کرتی ہے۔ اس کے ایک قطرے کو بھی منہ نہیں لگانا چاہیے۔ ایسے ہی بھنگ۔ کوکین۔ افیون وغیرہ منشی اشیاء سے دُور بھاگو۔ بعض لوگ کھانا کھانے کے بعد حقّہ پیتے ہیں۔ ایسے لوگ پاخانہ جانے کے وقت بھی حقہ پیتے ہیں۔ اور بعض کو ایسی عادت ہو جاتی ہے۔ کہ حقّہ کے بغیر ان کی روٹی ہضم ہوتی ہے۔ نہ ہی اس کے بغیر ان کو پاخانہ آتا ہے۔ یہ عادت بھی کس قدر فضول ہے۔ ایک زہر کو شروع کر دیتے ہیں۔ اور صرف دھوُاں کھینچکر پھینکتے رہتے ہیں۔ حقہ پینے والے بھی اس کی مذمّت کرتے ہیں۔ مگر چھوڑتے نہیں۔ حقہ کا زہر پھیپھڑوں کو کمزور کر دیتا ہے۔ لعاب ہاضمہ کی طاقت کو مار دیتا ہے۔ آنکھوں وغیرہ اعضا کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس سے بچنا چاہئے۔ سگرٹ حقّہ سے زیادہ نقصان دہ ہے۔ گانجہ۔ چرس وغیرہ تو زہر قاتل ہی ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد پان کی عادت ہندوستان میں عام ہے۔ اگر صرف بعد از غذا ایک آدھ پان کھایا جاوے۔ ہرج نہیں۔ کھانا ہضم ہوتا ہے۔ منہ کی بدبو دُور ہوتی ہے۔ سپاری دانتوں کو مضبوط کرتی ہے۔ مگر نہ چونہ اس میں بہت زیادہ ہو نہ تمباکو وغیرہ مضر اشیا ہوں۔ جو اس کو بھی نہ کھاویں۔ وہ اچھے ہیں ؏

غذا کے متعلق زیادہ نہیں لکھنا ہے۔ کیونکہ زیادہ تر ہم کو ورزش کے متعلق لکھنے کا خیال ہے ؏

۴- ویایام یا ورزش

صحت کے واسطے چوتھا نہایت ضروری اصول ویایام یا کثرت ہے۔ جیسا کہ ذکر ہُوا - جب تک ویریہ کو جسم کے اندر جذب نہیں کیا جاتا - تب تک پوری مضبوطی آ ہی نہیں سکتی ہے۔ اور ویریہ پیدا ہوکر دوبارہ شریر کے اندر اسی صورت میں رہتا ہے جبکہ مناسب ورزش کی جاوے - اس واسطے ایک ڈاکٹر نے اپنی کتاب میں لکھا ہے "تم مجھے دُنیا میں کوئی مضبوط - تندرست شخص تبلاؤ - میں ثابت کردونگا - کہ وہ ورزش کرتا ہے" ؛

جس کو اپنے ویریہ رکھشا کی ضرورت ہے - وہ ورزش ضرور کرتا ہے - اور جو ورزش کرتا ہے - وہ ویریہ رکھشا کی طرف بھی دھیان دیتا ہے - کیونکہ اِس کو جسم مضبوط بنانے اور تندرست رہنے کا زیادہ خیال ہوتا ہے ؛

ایک عورت کنوئیں پر پانی لینے آئی - ایک ویدنے پانی مانگا - اس کو جلدی تھی - وہ چل پڑی - تو ویدنے کہا - اُس وقت تم کو ہوش آویگی - جب تمہارا پتی بیمار ہوکر میرے سامنے آئیگا - عورت نے گھر جاکر ذکر کیا - تو پنڈت نے ایک شلوک لکھ کر اُس کو بھیجدیا جس کا مطلب تھا - ویدصاحب! جو لوگ اپنے ویریہ کو اکارتھ نہیں گنواتے اور ہمیشہ ویایام کرتے ہیں - ان کو روگ نہیں ڈرا سکتے ؛

ورزش کے فوائد کے متعلق بہت کچھ لکھا جا سکتا ہے۔ مگر زیادہ لکھنے سے یہ کتاب بہت لمبی ہو جاتی ہے۔ اس واسطے نہایت اختصار سے دریا کو کوزے میں بند کرتے ہیں ؛

آیور وید کے مشہور گرنتھ سشرت میں ورزش کے فوائد یوں لکھے ہیں :-

शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ॥ १ ॥
श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥ २ ॥
न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् ।
न च व्यायामिनं मर्त्यः अर्दयन्त्यरयो भयात् ॥ ३ ॥
नचैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।
स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥ ४ ॥
वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम् ॥ ५ ॥
व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ।
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ॥ ६ ॥
व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ।
स च शीते वसंते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥ ७ ॥

تشریح شلوک نمبر ۱۔ ورزش سے جسم بڑھتا ہے۔ خوبصورتی زیادہ ہوتی

ہے۔ اعضا سڈول بنتے ہیں۔ زیادہ موٹے کو تپلا اور زیادہ تپلے کو موٹا بنانے کا اگر کوئی نسخہ ہے۔ تو بس یہی ورزش ہے جسم کو سڈول بنانا ورزش کا پہلا کام ہے۔ خوبصورتی۔ تندرستی اور اعضا کے سڈول ہونے کا دوسرا نام ہے۔ ورزش خوبصورتی کو دن بدن بڑھاتی ہے۔ جن کے چہرہ پر مُردہ پن ہمیشہ چھایا رہتا تھا وہ چھ ماہ کی ورزش سے قابل دید ہوتے ہوتے ہم نے اپنی آنکھوں سے دیکھے ہیں۔ چہرہ پر سُرخی سوائے کسرتی کے اور کسی کے جسم پر نہیں آسکتی۔ ورزش کے کرنے سے قوتِ ہاضمہ بڑھتی ہے۔ ضعفِ ہاضمہ کے واسطے بے دام مگر سب سے قیمتی نسخہ ورزش ہے۔ ورزش کرنے والے ضعف ہاضمہ کی شکایت کرتے شاذ و نادر ہی دیکھے گئے ہیں۔ ورزش سُستی کی جانی دشمن ہے۔ ورزش اور سُستی یا کاہلی دو نو یکجا نہیں رہ سکتیں۔ ورزشی آدمی ہر ایک کام کو بخوبی اور نہایت جلدی کر سکتا ہے۔ کسرتی ہی اکثر جلتے ہوئے مکانوں۔ ڈوبتے ہوئے لوگوں کو اکثر بچاتے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔ ورزش کرنے سے جسم مضبوط ہوتا ہے۔ اور بھاری سے بھاری کام کرنے کے لائق ہوتا ہے۔ طرفہ تو یہ ہے۔ کہ بدن مضبوط اور جیمڑہ تو موٹا ہوتا ہے۔ مگر کسرتی تو عام طور پر ہلکا پھلکا ہوتا ہے۔ ورزش کرنے سے تمام اخلاط اعتدال پر رہتی ہیں۔ بیماری کسی کسی خلط کے بڑھ جانے یا گھٹ جاتے کے سبب سے ہوتی ہے۔ ورزش بڑھی ہوئی کو گھٹانے اور گھٹی ہوئی کو بڑھانے کی عمدہ تدبیر ہے۔ تمام امراض وات (باد) پت (صفرا) کف (بلغم) کے گھٹنے بڑھنے سے ہوتی ہیں۔ بس اس واسطے یہ کہنا۔ کہ ورزش تندرستی کی بنیاد ہے۔ اور تمام امراض کا علاج ہے۔ کسی طرح بیجا نہیں ہے۔ اور مسٹر سینڈو کا یہ قول کہ تمام

امراض کا علاج ورزش سے کیا جا سکتا ہے۔ ہرگز غلط معلوم نہیں ہوتا۔ گویا اِس اشلوک میں رشی مندرجہ ذیل نیم بیان کرتے ہیں :۔

۱۔ ورزش سے جسم بڑھتا ہے ٭
۲۔ خوبصورتی بڑھتی ہے ٭
۳۔ جسم سڈول ہوتا ہے ٭
۴۔ قوتِ ہاضمہ بڑھتی ہے ٭
۵۔ کاہلی دُور ہوتی ہے ٭
۶۔ جسم مضبوط اور ہلکا پھلکا بنتا ہے ٭
۷۔ اخلاط فاسد کی صفائی ہوتی ہے ٭

تشریحِ اشلوک دوم۔ اس اشلوک میں دھنونتری جی مندرجہ ذیل اصول باندھتے ہیں۔ ورزش کے کرتے رہنے سے :۔

۱۔ محنت کرنے کی عادت ہوتی ہے ٭
۲۔ تھکاوٹ کبھی پاس نہیں آتی ٭
۳۔ گرمی۔ سردی وغیرہ برداشت کرنے کی طاقت ہوتی ہے۔ اور
۴۔ کبھی بیماری نزدیک نہیں پھڑکتی ٭

سردی کے دنوں میں ایک ورزش کرنے والے اور ایک دوسرے آدمی کی حالت کو دیکھو تو صاف معلوم ہو جائیگا کہ ورزش کرنا کس قدر ضروری ہے۔ ورزش کرنے والا خوشی سے اپنا کام کاج کر رہا ہے۔ وہاں ورزش نہ کرنے والا سردی سے سکڑ رہا ہے۔ طرفہ یہ ہے کہ ورزش کرنے سے گرمی کو برداشت کرنے کی طاقت بھی ویسے ہی میسر ہوتی ہے۔ امراض کا

مقابلہ صرف کسرتی کرتا ہے۔ اوّل تو اس کے پاس آتے ہی ڈرتی ہیں۔ اگر خدا نخواستہ آ بھی جاویں۔ تو کسرتی اس کا مقابلہ کرتا ہے۔ کہ ان کو اپنا سا منہ لیکر پیچھے ہٹنا پڑتا ہے۔

بڑی خوبی کی بات ورزش میں یہ ہے۔ کہ ورزش کرنے والے کو کام کرنے سے کبھی تھکاوٹ نہیں ہوتی۔ جو کہ ہماری دنیاوی بہبودی کے واسطے نہایت ہی ضروری ہے۔ بس اگر تم چاہتے ہو۔ کہ تم کو سردی و گرمی کبھی نہ ستا سکے۔ تم پر وبائی امراض کبھی حملہ نہ کر سکیں۔ تم کو کام کرنے سے کبھی تھکاوٹ نہ ہو۔ تم ہمیشہ تندرست رہو۔ اور کوئی مرض تمہیں نہ ستا سکے۔ تمہیں محنت کرنے کی طاقت ہو۔ تو ورزش کیا کرو۔ یہ دراز عمر کا سب سے ضروری اور سب سے آسان راز ہے ؎

تشریح شلوک نمبر ۳ - زیادہ موٹے پن کو دُور کرنے کے واسطے ورزش سے بڑھ کر اور کوئی دوائی ہی نہیں ہے۔ کسرتی آدمی سے اس کے دشمن ہمیشہ ڈرتے رہتے ہیں اور اُسے دُکھ نہیں دے سکتے۔ یہ ورزش ہی ہے۔ جو کہ کاہل سے چالاک اور موٹا سے سڈول۔ خوبصورت اور بیمار سے تندرست بناتی ہے۔ بس اس کو کبھی نہ چھوڑنا چاہیئے ؎

تشریح شلوک نمبر ۴ :- بڑھاپا یکایک کسرتی پر نہیں آ سکتا۔ ورزش کرنے والے کا جسم اور گوشت پوست سب مضبوط ہوتا ہے۔ جو لوگ بڑھاپے کی مصیبتوں سے بچنا چاہتے ہیں۔ ان کے واسطے ورزش سے بڑھ کر اور کوئی دوائی نہیں۔ جن لوگوں نے ورزش کو اپنا رفیق بنایا ہے۔ وہ بڑھاپے میں تندرست مضبوط اور سرخ چہرہ نظر آتے ہیں۔ جہاں کہ دوسرے زندہ درگور ہوتے ہیں

ان کے واسطے بڑھاپے کا ایک ایک سیکنڈ وبالِ جان ہو جاتا ہے۔ اگر تندرستی قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ بڑھاپے کی تکلیف سے بچنا چاہتے ہو۔ گویا بڑھاپا آئے ہی نہیں تو ورزش ہمیشہ کیا کرو ؛

ورزش کیمیا سے کم نہیں ہے۔ ورزش سے غافل پہلے بوڑھے ہو کر طرح طرح کے دکھوں میں پڑتے ہیں ؛

تشریح شلوک نمبر ۵۔ جو آدمی خوبصورتی۔ جوانی اور بہادری سے مبرّا ہو۔ اس کو ورزش خوبصورت اور جوان بناتی ہے۔ جس کے بازو میں زور ہے۔ ٹانگوں میں سنفرتا ہے۔ وہ خواہ مخواہ بہادر ہوتا ہے۔ ہر ایک تکلیف اور مصیبت کا مقابلہ کر سکتا ہے ؛

تشریح شلوک نمبر ۶۔ ورزش کرنے والے آدمی کو بھاری جلا ہوا کچا تا لقبض وغیرہ چاہیے۔ کیسا ہی خراب کھانا ہو ہضم ہو جاتا ہے۔ اور نقصان نہیں ہوتا ہے ؛

ورزشی آدمی کو معدہ کی شکایت کرتے کبھی آپ نہیں دیکھیں گے۔ معدہ کا تندرست رہنا تندرستی اور درازی عمر کا راز ہے۔ اور ورزش معدہ کو تندرست رکھنے کا ایک بڑا بھاری ذریعہ ہے۔ پس ورزش کو ہمیشہ کرتے رہنا چاہیے۔ جن لوگوں کو دائمی قبض کی ہمیشہ شکایت رہتی ہے۔ جن کو بدہضمی کا عارضہ ہے۔ جن کو بدہضمی کے دست آتے ہیں۔ ان تمام اصحاب کو یاد رکھنا چاہیے۔ کہ ان کے واسطے تمام ادویات سے بڑھ کر دوائی ورزش ہی ہے ؛

تشریح شلوک نمبر ۷۔ جو لوگ گھی وغیرہ مقوی و مرغّن اغذیہ زیادہ کھاتے ہیں۔ ان کو تو ورزش ضرور ہی کرنی چاہیے۔ اور وہ بھی موسم سرما اور

بسنت میں زیادہ ضروری ہے۔ دراصل تو ورزش ایک سزا ہے۔ ہم اتنا کھاتے ہیں۔ کہ ورزش کے بغیر ہضم نہیں ہو سکتا۔ سادہ غذا کھا کر اگر اپنے روزانہ کے کام کاج اچھّی طرح کوئی کرے۔ تو اس کو اور ورزش کرنے کی زیادہ ضرورت نہیں۔ زیادہ کھاؤ۔ زیادہ ورزش سردی میں باہر کی سردی خون تک کو سست کرتی ہے۔ اور بسنت (بہار) میں بلغم کا زور ہوتا ہے۔ ان دنوں ورزش زیادہ مفید ہے ؛؛

سائنس کہہ رہی ہے اور لوہی کوہنی نے بڑا مفصّل ذکر کیا ہے۔ کہ (FOREIGN MATTER) یا فضلات (دوش مل آدی) کے جمع ہونے سے امراض ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر لوہی کوہنی صاحب نے اس کے دُور کرنے کے واسطے ۷ قسم کے غسل نکالے ہیں۔ جو کہ بیشک مفید ہیں۔ مگر یاد رہے۔ کہ ورزشی آدمی کے یہ مواد فاسد بھی جمع نہیں ہونے پاتے ہیں۔ ورزش کے سبب سے مسام کھلتے ہیں۔ خون کا دورہ جلدی جلدی ہوتا ہے۔ اور کوئی بھی مادہ چاہے۔ کہیں ہو تحلیل ہو کر نکل جاتا ہے :-

مفرّح القلوب

جو یونانی کی ایک مستند کتاب ہے۔ اس میں یوں لکھا ہے :-

"پوشیدہ نہ رہے۔ کہ جو چیز کھائی جاتی ہے۔ وہ بالکل جزو بدن نہیں ہوتی۔ بلکہ ہر ہضم میں تھوڑا اس سے باقی رہتا ہے۔ اور ظاہر ہے۔ کہ یہ بقیہ ہر

ہضم سے حاصل ہوتا ہے۔ اگر نہ نکالا جاوے۔ اور تحلیل نہ ہو۔ اور ویسا بنا رہے مدت کے بعد فساد لاویگا۔ تعفن ہو گا۔ امراض مخفی پیدا کرے گا۔ اگر کثیر المقدار ہو گا۔ امراض امتلائی پیدا کرے گا۔ اور اگر قوی الکیفیت ہو گا۔ مزاج میں بگاڑ پیدا کرے گا۔ اور بخار اسی فضلہ کا جوہر روح کو فاسد کر یگا۔ پس احتیاط رکھنی چاہئے۔ کہ وہ جمع ہی نہ ہو۔ اور وہ احتیاط ورزش ہے" ‪:‬

اس لئے کہ اگرچہ طبیعت میں یہ خاصہ ہے۔ کہ ہمیشہ فضلات کو دفع کرنے کے درپے رہے۔ لیکن حرکت کی مدد کے بغیر ایسا نہیں کر سکتی ‪:‬

مگر سوال ہو سکتا ہے مسہل اور قے وغیرہ سے تنقیہ تھوڑی تھوڑی مدت کے بعد کیا جا سکتا ہے۔ جس کا جواب فاضل مصنف یوں دیتا ہے:۔

"لیکن تنقیہ مسلہات سے اور منقیات سے خصوصاً تھوڑی تھوڑی مدت میں قوائی کو کمزور اور اعضائے رئیسہ کو ضعیف کرتا ہے۔ اس لئے کہ ادویہ جو کہ مواد کو اعضا کے اندر سے نکالیں۔ اور جذب کریں۔ بدون سمیت کے نہیں ہو سکتی ہیں۔ اور نیز اس طرح سے رطوبات صالح بھی فاسد کے ساتھ ساتھ ضرور خارج ہوتی ہیں۔ اور یہ بھی ہو سکتا ہے۔ کہ مادہ غیر مقصود نکلے۔

"بقراط لکھتا ہے:۔ الدواء ابقی حرجلی۔ اور یہ بھی ممکن ہے۔ کہ دوا دینے میں کوئی خطا ہو جاوے۔ اس سبب سے مرض بڑھ جاوے۔ چنانچہ:۔
افلاطون ایک جگہ لکھتا ہے:۔

"پلانا دوا مسہل کا اندھیرے میں پھینکے ہوئے تیر کی مانند ہے۔ جو کبھی خطا کرتا ہے۔ اور کبھی صواب کرتا ہے۔ حقیقت طبیعت اور عمل دوا وغیرہ کی جانچ پڑتال کے بعد یقین ہوا ہے۔ اور تحقیق ہے۔ کہ فضلہ بقیہ مذکورہ جمع ہونے سے روکنے کے لئے

ریاضت سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔

اِس لئے کہ وہ بدون تکلیف فضلوں کو تحلیل کرتی ہے۔ اور طبیعت کی مددگار ہے ؀

"بو علی سینا فرماتے ہیں :- الموافق استعمالہا علیٰ جہتہ اعتدال فی وقتہا یہ غناء عن کل علاج - یعنی جو شخص بطریق اعتدال کے ریاضت کے واسطے توفیق ہے۔ وُہ تمام علاجوں سے بُری ہے۔ اور ریاضت کے نہ کرنے والا اکثر دِق سے بیمار ہوتا ہے" ؀

علامہ قرشی فرماتے ہیں:- "کہ ترک ریاضت سے قوایٰ ضعیف ہوتے ہیں اور فائدے کسرت یعنی ریاضت کے بہت ہیں۔ تھوڑے سے بیان کئے جاتے ہیں۔ ریاضت دفع کرتی ہے امراض مادی کو اور روشن کرتی ہے۔ حرارت غریزی کو۔ اور سخت کرتی ہے جوڑوں کو اور تحلیل کرتی ہے فضلات کو اور ... کرتی ہے۔ مسام کو" ؀

ڈاکٹر نکولس لکھتا ہے :-

"ورزش عضلات (گوشت) واعصاب (پٹھوں) کو طاقت دیتی ہے جس سے جسم انسان کے قوائے زندگی سے اپنے افعال سر انجام دے سکتے ہیں۔ ورزش سے دل کی شرائین اور تمام خون لیجانے والے اعضاء تقویت

پاتے ہیں۔ خون کی جسم میں زیادہ ضرورت ہووے۔ تو خون بنانے کے واسطے
خوراک کی ضرورت ہے۔ اِس سے بھوک بڑھتی ہے۔ ہاضمہ تیز ہو جاتا ہے۔
پھیپھڑوں میں خون زیادہ زور سے پھینکا جاتا ہے۔ جس سے چھاتی کے عضلات
پردہ دایافرعمہ زیادہ طاقت سے کام کرتے ہیں۔ اور سانس بڑھ جاتی ہے۔
چھاتی پھیلتی ہے۔ پھیپھڑے بڑھتے ہیں۔ دماغ میں زیادہ مقدار میں زیادہ عمدہ
خون جاتا ہے۔ عمدہ خون سے پٹھے زیادہ مکمل طور پر فضلات کو نکالتے ہیں۔
اور اس طرح کل انسان (جسم۔ دماغ۔ روح) زیادہ اعلےٰ اور طاقتور
زندگی سے بھر جاتا ہے۔

"اِس کے برخلاف سُستی بیماری کا باعث ہے۔ جسمانی ورزش کی کمی۔
ضعف۔ حرکتِ دل۔ کمی خون۔ کمی بھوک۔ بدہضمی۔ موٹاپا۔ تنگی چھاتی۔ کمزوری
سانس۔ فضلات کا پورا نہ نکلنا۔ اور مواد فاسد کا جمع رہنا وغیرہ کا باعث ہے۔
جس سے امراض کا سلسلہ شروع ہوتا ہے"

ڈاکٹر بلیکیہ ایک جگہ لکھتا ہے۔

"جوانی میں مناسب ورزش کو ان باتوں سے چھوڑ نہیں دینا چاہیے
جیسا کہ بعض کہدیا کرتے ہیں۔ مجھے وقت نہیں ملتا ہے۔ آج موسم اچھا نہیں
تھا۔ پوشاک ورزش کے لائق نہیں ہے۔ کسی کے سامنے ورزش کرتے بُرا معلوم
ہوتا تھا۔ آج طبیعت سُست تھی۔ ورزش کو دل نہیں چاہتا تھا۔ ورزش
کا وقت کوئی نکلتا ہی نہیں ہے۔ ورزش سے جسم نرم نہیں رہتا ہے"

نہایت ہی قابلِ افسوس بات یہ ہے۔ کہ ہمارے امیر ورزش کو عار
سمجھتے ہیں۔ اور وہ ورزش کو کسرِ شان خیال کرتے ہیں۔ کسی کے سامنے ان کو

ہاتھ پاؤں ہلانا بُرا معلوم ہوتا ہے۔ دن بدن ہندوستان کمزور ہو رہا ہے
انگریزوں کو دیکھو عیش و عشرت کی زندگی بسر کرتے ہوئے بھی ورزش کو
نہیں بھولتے۔ اس واسطے ان کے مرد و عورت تندرست ہیں۔ اور کم بیمار
ہوتے ہیں۔ کیا یہ قابل افسوس امر نہیں ہے۔ کہ شرابوں کی بوتلیں اڑاتے
تو شرم نہ کریں۔ بُری سے بُری اشیاء کھانے شرم نہ کریں۔ بعض اوقات رنڈیوں
کے ساتھ بیٹھنے ناچ تماشہ میں شامل ہونے سے بھی شرم نہ کریں۔ مگر ورزش کرتے
ان کو شرم آوے ✦

افسوس ہندوستانیوں کے لئے یہ کیسے بُرے دن آئے ہیں۔ بیماریاں یہاں
بڑھتی جاتی ہیں۔ طاقتیں کم ہوتی جاتی ہیں۔ پھر بھی ہم غافل ہیں۔ پہلے یہاں
ہر شخص اکھاڑے میں جانا یا کبڈی وغیرہ کھیلتا تھا۔ اب گاؤں میں بھی یہ باتیں کم
ہو رہی ہیں ✤

مَیں ڈنکے کی چوٹ ہندیوں کو بتانا چاہتا ہوں۔ کہ ان کی جسمانی تنزلی
کا باعث بہت کچھ ورزش کو چھوڑ دینا ہے۔ کسی امیر کے پاس جاؤ۔ ورزش
کو عار سمجھتا ہے۔ مجھے اپنے مرحوم دوست رائے دیوان چند صاحب ایم۔ اے
ایل ایل۔ بی کا قول یاد ہے۔ جب کہ امرتسر میں اُنہوں نے مجھے فرمایا تھا۔ کہ
میں روزانہ صبح سڑکوں پر میلوں اس لئے دوڑتا پھرتا ہوں۔ کہ لوگ مجھے دیکھ
کر اس کو شروع کریں۔ اور امیروں کے دلوں میں جو کسی کے سامنے ورزش
کرنا ایک معیوب حرکت ہے۔ اس کی بجائے ورزش کرنا ایک ثواب کا کام ہو
جائے۔ مَیں دیکھتا ہوں۔ کہ بڑے بڑے شہروں میں وکلاء وغیرہ کلبیں بناتے
ہیں۔ مگر وہاں ہوتا کیا ہے۔ کوئی تھوڑے کھیلنے والے ہوتے ہیں۔ باقی کوئی

تاش لے بیٹھتا ہے ۔ کوئی قلفیاں اور سوڈے کی بوتلیں اڑاتا ہے ۔

سوسائیٹیوں کا فرض ہونا چاہیئے ۔ کہ وہ ہر شہر میں ویایام شالائیں ورزش خانے بنوا دیں ۔ جہاں امیر و تعلیم یافتہ اصحاب اکٹھے ہو کر ورزش کر سکیں ۔ اور جو دوسرے لوگ ہیں ان کے واسطے اکھاڑے بنانے اور ورزش جاری کرنے کی کوششیں کریں ۔ اور ہر شخص کو ورزش ایسی ضروری چیز سمجھنی چاہیئے ۔ جیسا کہ روٹی کھانا ۔ ہاں ایک بات اس سے ایسی وابستہ ہے ۔ کہ جس کا ذکر ضروری ہے ۔ ورزش کے ساتھ مقوی خوراک ضروری ہے ۔ مقوی جسم و دماغ اغذیہ جاری رکھو ۔ دماغ دن بدن چمکتا جاوے گا ۔ ورزش تمہارے جسم کو مضبوط طاقتور کرتی جاویگی ۔

گائے اس لیئے ورزش کرنے والے شخص کے لیئے دودھ و گھی نہایت ضروری ہیں ۔ چھوٹے گاؤں میں چونکہ کسی کسی گھر میں اب بھی گائے بھینس دودھ دیتی ہیں ۔ ان کی اولاد ریاضت کے کام قدرتی کرتی ہے ۔ ایک ایک بچہ شہری آدمیوں کو ایک دھکے سے گرا سکتا ہے ۔ یہ وہ ہندوستان ملک ہے ۔ جہاں کا دودھ بیچنا بیٹی کے بیچنے کے برابر سمجھا جاتا تھا ۔ یہ وہ ہندوستان ہے ۔ جہاں ایک ایک برہمن کو راجہ مہاراجہ ہزاروں گائیں دان کر دیتے تھے ۔ ہاں یہ وہی ہندوستان ہے ۔ جہاں کرشن جی مہاراج نے گائیوں کو خود چرا کر ان کی حفاظت کرنا ہر ہندوستانی کا فرض لگایا ۔ اور یہ وہی ہندوستان ہے ۔ جہاں بہت زیادہ عرصہ نہیں گزرا ۔ کہ جس بھاؤ گائے کا دودھ ملتا تھا ۔ آج اس بھاؤ اس کی تھاپیاں اور اُپلے نہیں ملتے ہیں ۔ غریب گھرانوں میں دودھ گھی پینا اور کھانا مدت سے بند ہو چکا ہے ۔ متوسط حال لوگوں میں گھی سیر دو سیر ماہوار سے

زیادہ خرچ نہیں ہوتا ہے۔ اور دُودھ شاید سارے گھر کا بڑا ہی پیتا ہو تو پیتا ہو
عورتوں کے لئے اور لڑکیوں کے لئے جنہوں نے مضبوط اولاد پیدا کرنی ہے
دودھ مدّت سے بند ہو چکا ہے۔ عورتیں کہتی ہیں۔ کہ کیا عورتیں بھی دودھ کہیں
پیتی ہیں۔ مردوں میں بھی سب کو نہیں ملتا ہے۔ شاید بڑے بڑے امیر گھروں میں روزانہ
دودھ سب کو ملتا ہو۔ ایشور وہ دن نہ دکھاوے۔ جب کہ گھی ہم حکیم لوگ صرف
نسخوں میں لکھا کرینگے۔ اور پنساریوں کی بوتلوں میں بند بکا کریگا۔ ہندوستانیو!
سنبھلو۔ سنبھلنے کا وقت ہے۔ سنبھل جاؤ۔ دودھ گھی تمہاری زندگی ہے۔ اسے
بچالو۔ دودھ دینے والے جانوروں میں سب سے افضل گائے ہے۔ ہمارے
شاستروں میں گئو کو ماتا لکھا ہے۔ کیونکہ ساری عمر دُودھ پلاتی ہے۔ ہر ہندو
کا فرض ہونا چاہئے۔ کہ وہ جب خدا یا ایشور اس کو توفیق دے۔ فوراً گائے رکھے
ہر شخص کا فرض ہونا چاہئے ؎

گھی بازار سے چربی ملا نہ منگوانا پڑیگا۔ اُپلے آگ جلانے کے واسطے ملیں
گے۔ دہی کھانے اور سر دھونے کو ہر وقت موجود ہوگا۔ دن بدن نئی نئی نعمتیں
دودھ سے بناؤ۔ تمہیں اور تمہارے کنبے کو تندرست رکھے گی۔ اور پھر جب بچھڑے
بچھڑیاں ہونگے۔ وہ اس کے دام پر ہی آپ دوسرے بھائیوں کے پاس بیچ
سکتے ہو ؎

گایوں کی رکھشا نہیں ہوگی۔ جب تک ہر کسان اپنے گھر میں گائے رکھنا
فرض نہ سمجھے گا۔ شہروں میں بڑے بڑے امیر گھرانوں میں گائیاں نظر نہیں آتی
ہیں۔ دودھ گھی کی حفاظت کرنا سب کا فرض ہونا چاہئے ؎

چند ضروری سوال اور اُن کا جواب

چند ضروری سوال ہر ایک ورزش کرنیوالا کیا کرتا ہے۔ اس واسطے ہم اُن کا جواب ضرور لکھ دینا چاہتے ہیں ؛

ا- ورزش کونسی کرنی چاہئے۔ اِس کے واسطے کوئی کلیہ قاعدہ نہیں ہے۔ انسانی جسم کے عضلات بیشمار ہیں۔ اس واسطے تم جتنی مختلف قسم کی ورزشیں کرو گے۔ اتنے ہی زیادہ قسم کے عضلات مضبوط ہونگے۔ جو ایک ہی طرح کی ورزش کرتے رہتے ہیں۔ ان کے کئی عضلات کمزور بھی رہ جاتے ہیں۔ اور اگر وہ دوسری ورزش کرنے لگیں۔ تو اپنے آپ کو بہت کمزور دیکھتے ہیں۔ کشتی میں بہت زیادہ مقدار میں عضلات کام میں لائے جاتے ہیں۔ مگر کشتی جواتی ہیں بھرے نوجوانوں کا کام ہے۔ اس میں بہت زیادہ زور لگانا پڑتا ہے۔ اکثر بالو اس کو برداشت نہیں کر سکتے ہیں۔ ڈمبل کی مختلف ورزشوں میں بھی کئی عضلات کام میں آتے ہیں۔ ڈنڈ۔ بیٹھک۔ دوڑنا۔ مگدر۔ موگلی وغیرہ ایسی ورزشیں بہت اعلےٰ ہیں۔ مگر صرف ایک ہی ورزش ہمیشہ کرنا ٹھیک نہیں ہے ؛

اس کے علاوہ جس میں طبیعت بھاوے۔ جس سے جسم پر اچھا اثر پڑے وہی ٹھیک ہے۔ سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے۔ کہ ورزش ہمیشہ ہووے۔ ورزش چند دن کرنا چند دن نہ کرنا خراب ہے۔ اور ورزشی جب ورزش چھوڑ دیتا ہے (خاصکر کشتی والا) تو اکثر موٹا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ خوراک تقریباً وہی رہتی ہے۔ مگر اس کو ہضم کرنے والی ورزش کم ہو جاتی ہے۔ جن کے واسطے خاص پہلوان نہیں بننا ہے۔ ان کے واسطے بہت سخت ورزش کی ضرورت نہیں ہے۔ ضرورت

تو یہ ہے۔ کہ باقاعدہ ہو۔ صحت کے واسطے نرم ورزش کافی ہے۔ مگر دھیان
ورزش کے اندر ہونا چاہیئے۔ ورزش کے وقت دھیان خوب ورزش میں لگاؤ
اور تمہارا من خوب محسوس کر رہا ہو۔ کہ اس کے اندر قوت بڑھ رہی ہے۔ اِس
کے ہر ہلتے ہوئے عضلہ میں طاقت آ رہی ہے۔ اس واسطے تو سینڈو نے لکھا
ہے۔ کہ ورزش کو آئینہ کے سامنے کرنا چاہیئے۔ سینڈو کا بیان ہے۔ کہ دل کی
طاقت کافی بڑھ جاوے۔ تو پھر کیا ہے۔ بدوں کسی سامان کے ورزش ہو
سکتی ہے۔ لیٹے۔ بیٹھے کھڑے۔ بازوؤں و ٹانگوں میں خیال لے جا کر اس
کے ہر ایک عضو کو حرکت دی جا سکتی ہے۔ اور طاقت حاصل کی جا سکتی
ہے ۔

جب کسی خاص عضو کو طاقت پہنچانی چاہیں۔ تو اس عضو کی ورزش زیادہ
کریں۔ بدہضمی والے ایسی ورزش کریں۔ جس سے پیٹ کے عضلات کو حرکت
ہو۔ چھاتی کمزور والے سانس و بازوؤں کی ورزش کریں۔ بازو مضبوط کرنے
ہوں۔ تو بازوؤں کی ورزش زیادہ کریں۔ ٹانگیں مضبوط کرنی ہوں تو ٹانگوں کی
ورزش زیادہ کریں ۔

کچھ لوگ بہت مضبوط بننے کے واسطے اور مقابلوں میں آنے کے واسطے ورزشیں
کرتے ہیں۔ ان کی ورزشیں بڑی زبردست ہوتی ہیں۔ جیسے کُشتی۔ دوڑ۔ وزن
اٹھانا۔ فٹ بال۔ ہاکی۔ مسّل کنٹرول۔ کبڈی۔ رسہ کشی وغیرہ وغیرہ۔ اِن ورزشوں
میں احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ اپنی طاقت سے زیادہ نہ کریں۔ کہ صحت پر الٹا خراب
اثر پڑے ۔

آجکل مقابلوں کی بہت سی کھیلیں اور ورزشیں نکلی ہیں۔ اور سکولوں اور

کالجوں میں وہ کرائی جاتی ہیں۔ جیسے کرکٹ۔ ہرڈل۔ گولا پھینکنا۔ چھلانگ لگانا۔ اونچی چھلانگ۔ تیرنا۔ چلنا۔ کرکٹ چلانا۔ اور ان سے بھی بہادری کے مقابلے مکہ بازی (باکسنگ) اِکِنگ وغیرہ ہیں ٭

اکھاڑوں میں کئی قسم کے کھیل آج کل سکھلائے جاتے ہیں۔ جیسے لاٹھی چلانا۔ پا بازی گری کے کھیل۔ جیمنزم۔ تلوار وغیرہ۔ لڑکیوں کے سکولوں میں رسی ٹاپنا وغیرہ ہی کرواتے ہیں۔ تعلیم یافتہ کلبوں میں کرکٹ۔ بیڈمنٹن وغیرہ کو پسند کرتے ہیں۔ اور عورتیں مردان کو اکٹھا کھیلتے ہیں۔ ان میں روز ہی مقابلہ ہونے سے دل بھی خوب لگا رہتا ہے۔ بائیں ہاتھ کی ورزش اِس سے رہ جاتی ہے۔ اس واسطے اس ہاتھ سے کوئی اور ورزش بھی کرلینی چاہیئے ٭

گھروں میں کام کاج کرنے والی استریوں کے واسطے چکی پیسنا۔ چاول چھڑنا۔ دودھ بلونا۔ چرخہ کاتنا۔ کپاس دُھننا وغیرہ اچھے ورزش کے کام ہیں ٭

چرخہ اور چکی تو کئی مرد بھی آجکل روزانہ چلاتے ہیں ٭

اکھاڑے جو آجکل اکٹھے مل کر ورزشیں کرنے کے واسطے بنائے جاتے ہیں۔ ان میں ایسی ورزشیں ضرور رکھنی چاہیئں۔ جن میں مقابلے کا شوق بڑھے پھرتی آوے۔ وقت پر اپنی اور مظلوموں کی حفاظت ہو سکے۔ کبھی کوئی صدمہ ہو چوٹ لگے۔ تو اُس کو برداشت کرنے کی بھی طاقت ہو ٭

جن لوگوں کا مُدعا صرف تندرستی حاصل کرنا ہو۔ پہلوانی کی اس میں غرض نہ ہو۔ اُن کو زیادہ زبردست کسرتوں کی ضرورت نہیں۔ ان کو مختلف قسم کی ایسی آسان ورزشوں کو کرنا چاہیئے جس سے سارے اعضا کی مناسب ورزش

ہو جاوے۔ ہاں اگر ان میں چربی زیادہ جمع ہو گئی ہے۔ اَور زیادہ کھاتے ہیں۔ تب اَور دار ورزشیں کرنی ہی پڑیں گی ؁

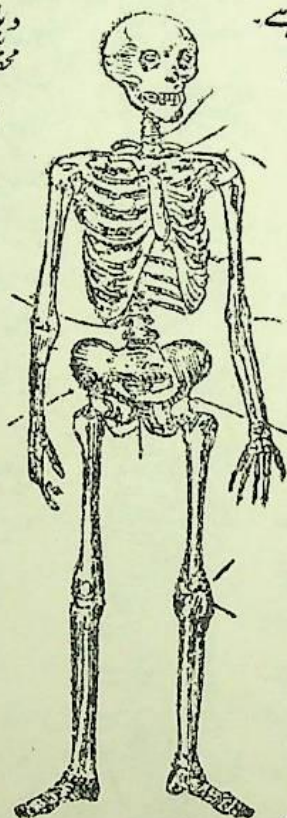
آسن کی ورزشیں

اسی زمرے میں آتی ہیں۔ اور ان کے ساتھ پرانایام بھی اگر کیا جاوے تو پھیپھڑے کی ورزش بھی ہو کر تندرستی کے واسطے مکمل کورس ہوتا ہے ؁

ہم قسم کی ورزش انسان کو کرنی ضروری ہے۔ کھچاوٹ کی ورزش مزاحمت کی ورزش۔ پھُرتی کی ورزش۔ طاقت بڑھانے کی ورزش۔ کھچاوٹ و مزاحمت تو آسنوں میں آ جاتی ہے۔ طاقت کے واسطے تھوڑی بہت سخت ورزش کر لیا کریں۔ اَور پھُرتی کے واسطے ٹینس۔ بیڈمنٹن۔ کھدو کھونڈی (ہاکی) جیسی کھیلیں۔ یا ایک دم درخت پر چڑھنا۔ یک دم دوڑنا وغیرہ کئی پھُرتیلے کام کئے جا سکتے ہیں۔ چاروں قسم کی ورزش کر لینا اچھا ہے۔ اگرچہ جو پہلوان بننا نہیں چاہتے۔ ان کو سخت طاقت کی ورزشوں کی ضرورت نہیں ہے ؁ ریڑھ کی ہڈی کو کھچاوٹ دینا سب سے بہتر ہے۔ جیسا کہ ہم آگے لکھتے ہیں ؁

انسانی درخت

اُپنشدوں میں آیا ہے۔ کہ انسان ایسا درخت ہے جس کی جڑ اوپر کو ہے

تصویر نمبر ۸ ڈھانچہ انسانی

واقعی انسان کی بناوٹ پر غور کریں۔ تو یہ معلوم ہوتا ہے
کہ دماغ جو اس کی جڑ ہے۔ وہاں سے شاخیں تمام طرف
کو پھیل گئی ہیں۔ اَب محقق بھی یہ ماننے لگے ہیں کہ
آدمی دراصل ISPINE ANIMALI
ریڑھ کا جانور ہے۔ ہڈیوں کا ایک گھر سا
بنا ہے یعنی سر جس کے اندر زندگی بخش
مادہ مکھن کی طرح ملائم موجود
ہے۔ اسی کے نیچے ایک دُوسرے
کے ساتھ لگی ہوئی ۱۳ ہڈیاں اور ہیں
جن کے اندر وہی مادہ چلا آتا ہے۔
دراصل آدمی اتنا ہی ہے اِسی
مادہ سے پٹھے اعصاب نکل کر تمام اعضاء
دل۔ پھیپھڑہ۔ معدہ جگر۔ تلی۔ آنت۔
گُردہ مثانہ وغیرہ میں پہنچتے ہیں۔ گویا
انسانی درخت کا اتنا ہی تنا ہے۔ باقی
شاخیں ہیں۔ باقی جسم انسانی کی ہڈیاں
بھی تو بڑی شاخیں ہی معلوم ہوتی ہیں۔ پسلیاں
وغیرہ سب ریڑھ کے مہروں کے ساتھ لگی ہیں
انہی کے ساتھ بازو جُڑ گئے ہیں۔ اور نیچے کولھے
اور انکے ساتھ ٹانگیں جڑی ہوئی ہیں۔ اس بات

کو سمجھنے کیواسطے یہاں چند تصاویر دی جاتی ہیں ؎

تصویر نمبر ا سے صاف ظاہر ہے۔کہ یہ بازو و ٹانگیں جسمانی درخت کی شاخیں ہی ہیں یہ اگر کٹ بھی جاویں تو انسان زندہ رہ سکتا ہے۔ اصل انسان سر اور ریڑھ کی ہڈی سے بنا ہے۔ سر کے اندر سے جیون شکتی یا قوتِ حیات ریڑھ کی ہڈی سے گزر کر ریڑھ کے آخری سرے تک آجاتی ہے اور اسکے اندر سے شاخ در شاخ جیون شکتی نکل کر سب اعضا میں پہنچ جاتی ہے ؎

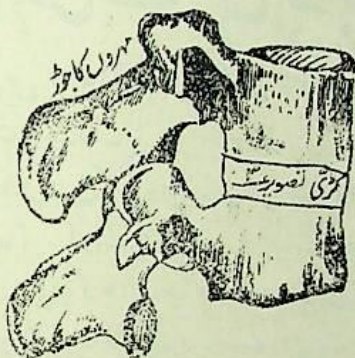
(تصویر نمبر۲) ریڑھ کی ہڈی کی تصویر ہے۔جس کو سنسکرت میں میرودنڈ اور انگریزی میں سپائنل کالم (SPINAL COLUMN) کہتے ہیں ؎

قوتِ حیات کا جو گھر سر ہے اسکے نیچے پیچھے ایک سوراخ ہے جسمیں سے اس زندگی بخش مادہ کی شاخ اس میرودنڈ میں آتی ہے۔ ۳۳ ہڈیاں ایکدوسرے کے اوپر قرینے سے رکھی ہیں ہر ایک ہڈی کے اندر سوراخ ہوتا ہے۔ اور وہ ایسی رکھی جاتی ہیں۔کہ انکے درمیان ایک لمبی نالی یا نہر بن جاتی ہے۔پسلی کی ۲۴ ہڈیاں جن کے اندر دل پھیپھڑہ وغیرہ محفوظ ہیں۔ان کا ایک سرا بھی انہیں سے جڑا ہے۔ دوسرا سامنے چھاتی کی ہڈی کیساتھ لگا ہوا ہے۔نیچے جا سوراخ بہت کم ہو گیا ہے اور ہڈیاں بھی چھوٹی چھوٹی ایک دوسرے کے ساتھ جڑ گئی ہیں۔ یہاں اس مادہ کی شاخ باریک ہو کر ختم ہو گئی ہے ؎

(تصویر نمبر ۲)

ریڑھ کی ہڈی کے متعلق چند سچائیاں

یاد رکھنے کے قابل ہیں۔ جن کا آگے مضمون کے ساتھ تعلق ہے۔ اوّل یہ کہ ریڑھ کی ہڈی سیدھی نہیں ہے۔ جب انسان بالکل سیدھا کھڑا ہو۔ تب بھی اس کے اندر قدرتی خم ہوتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ گردن کے پاس اندر کو جھکاؤ ہوتا ہے۔ پھر باہر کو۔ ایک محراب آ کر کمر کے پاس اندر کو جھک کر پھر باہر کو نکلی ہوئی ہے جب کہا جاوے۔ کہ ریڑھ کو بالکل سیدھا رکھو۔ تو اس کا یہی مطلب ہوتا ہے۔
دوسری بات یہ یاد رکھنی چاہیئے۔ کہ ریڑھ کے اُوپر کے مہرے چھوٹے ہیں۔ اتنے مضبوط بھی نہیں ہیں۔ نیچے یہ بڑے ہوتے گئے ہیں۔ اور کمر تک خوب بڑے اور موٹے ہوتے گئے ہیں۔ آخیر میں بالکل چھوٹے ہیں۔ انسان جب بوڑھا ہوتا ہے تو اس کی گردن کا زور سب سے پہلے کم ہوتا ہے۔ وہ ڈھیلی ہو جاتی ہے ہلنے لگتی ہے۔ انسان سیدھا اپنے آپ کو نہیں رکھ سکتا ہے۔ اسواسطے اِس حصّہ کی طرف زیادہ دھیان رکھنا ہوگا ؛

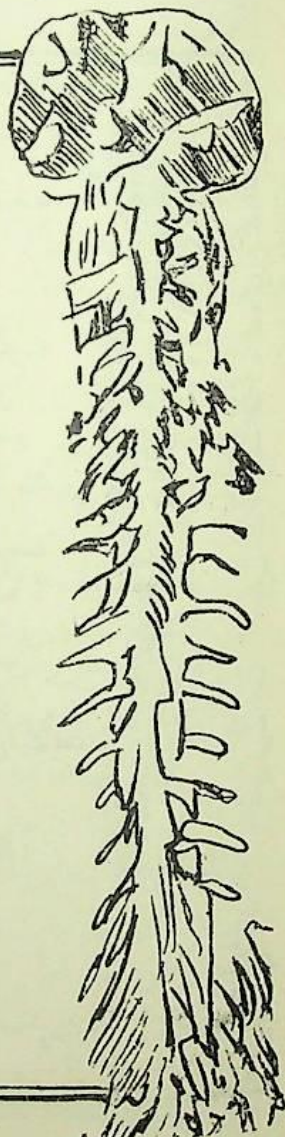
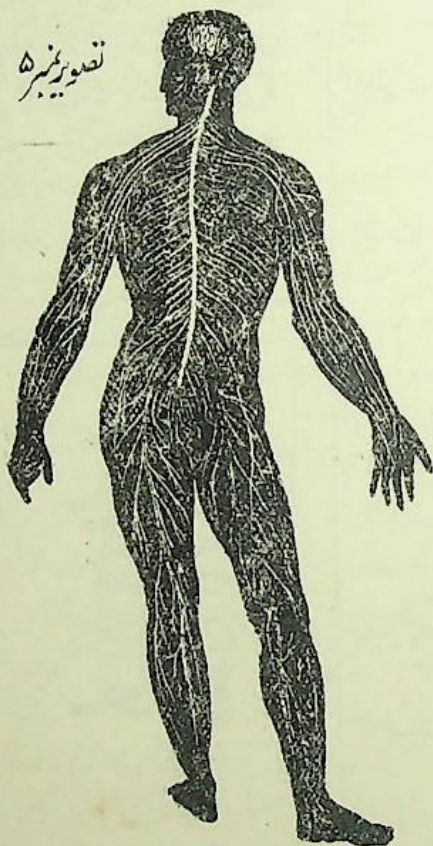
تصویر نمبر ۳ میں یہ دکھایا گیا ہے۔ کہ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے کس طرح سے ایک دوسرے کے اوپر رکھے ہوئے ہیں۔ ہڈی کے ساتھ ساتھ ہڈی اگر ملی ہوتی تو وہ آپس میں گھس جاتیں۔ اور جیون شکتی جو اعصاب یا پٹھوں کی صورت میں نکل کر تمام اعضا کو جا رہی ہے۔ وہ کیسے جاتی۔ اور ساتھ ہی ہڈی اس مادہ کی پرورش کے واسطے شرائین یا خون کی شاخیں کیسے جاتیں۔ ان سب کا انتظام قدرت نے کیا ہوا ہے۔ دو دو کے درمیان

ایک گدّی بنا کر رکھ دی ہے
جو کہ ایسے مادے کی
بنی ہے۔ جو چربی سے
سخت نگر ہڈی سے نرم ہے
جیسا کہ کان کی لو کے
نیچے مادہ ہوتا ہے۔ اس
کو نرم ہڈی یا گدّی
کہتے ہیں اس کے باعث
ریڑھ کی لچک قائم
رہتی ہے اور انسان آگے
پیچھے۔ دائیں بائیں جھک
سکتا ہے۔ گدّی کے اخیر میں جو کھلی ہوئی جگہ دکھائی
دیتی ہے۔ وہ گویا دروازہ ہے۔ اسی کے راستہ سے اعصاب نکل کر تمام جسم
میں پھیلے ہیں۔ جیسا کہ تصویر نمبر ۴ سے ظاہر ہے۔ تمام جسم کی حس و حرکت انہیں
سے قائم ہے۔ یہ ٹھیک ہے۔ کہ عضلات کو تحریک دینے والی بھی یہی تاریں
(اعصاب) ہیں۔ جو کہ اس مادہ سے نکلی ہیں۔ اور اپنے اندر قوتِ حیات رکھتی
ہیں۔ تصویر نمبر ۵ اس تصویر میں یہ بھی دکھایا ہے۔ کہ سب سے نیچے جو پیٹھے کھلے
ہیں۔ وہ ٹانگوں کو چلے گئے ہیں۔ اس سے اوپر پیٹ کے تمام اعضاء کو زندگی
بخش رہے ہیں۔ اسی کے اوپر چھاتی اعضاء کی طاقت و صحت کا باعث ہیں۔
اس کے بعد بازوؤں و گردن کو جا رہے ہیں۔ اس سے یہ ظاہر ہے کہ کس طرح

دماغ سے آتے اتمادہ سے نکلے ہوئے اعصاب تمام جسم میں پھیل کر ایک جال سا بنا رہے ہیں۔ تمام جسم کی طاقت اور ہر ایک عضو کا کام کرنا انہیں پر موقوف ہے تصویر نمبر ۶ اس کو زیادہ واضح کر رہی ہیں۔ کہ پچھے کس طرح سب اعضا میں جاری ہیں۔ اِسکو آپ ذہن نشین کر لیجئے۔ وقت پر ان کا ذکر آجاویگا ؎

تصویر نمبر ۷ کو ذرا غور سے سمجھ لینا چاہئے۔ اس میں یہ دکھایا گیا ہے۔ کہ کس طرح ہماری غلطی سے وہ گدیاں گھٹ جاتی ہیں۔ جب انسان ریڑھ کی ہڈی کو ٹھیک نہیں سمجھتا ہے۔ اور اس کا استعمال ٹھیک نہیں کرتا ہے۔ تو یہ کریاں بھانچ جاتی ہیں۔ دروازے تنگ ہو جاتے ہیں۔ اعصاب جو ان کے اندر سے نکلتے ہیں وہ دبے گھٹے رہتے ہیں۔ حلقہ کے اندر جو دو مہروں کے درمیان کڑی ہے۔ وہ کتنی دبی ہوئی ہے کڑی کے دبنے سے اس کے اندر کے پٹھے بھی دب جائیں۔ مگر حلقہ کے باہر جو کڑی ہے۔ وہ اصلی حالت میں ہے۔ کبھی یہ ساری دبی ہوئی ہوتی ہے۔ کبھی ایک طرف سے زیادہ۔ دوسرے پہلو سے کم دبی ہوئی ہوتی ہے۔ مگر جب دبی ہوئی ہوں۔ تو اِن کے اندر سے جو اعصاب نکل رہے ہیں۔ اور جس جس عضو میں جا رہے ہیں۔ وُہ وُہ عضو تندرست نہیں رہ سکتا۔ جیون شکتی ان میں پورے طور پر جا نہیں سکتی ہے۔ تمام جسم میں قوتِ حیات پورے طور پر دوڑ نہیں سکتی ہے۔ اِس خیال سے ریڑھ کی ہڈی کی تندرستی تمام جسم کی تندرستی کے واسطے لابُدی ہے۔ امریکہ والوں نے اِس میں بہت ترقی کی ہے۔ اور وہاں قدرتی علاج کی کئی ایسی شاخیں ہیں جس میں صرف ریڑھ کی ہڈی پر عمل کر کے مریض کو راضی کرتے ہیں۔ ہم نے ان میں سے کیئوں کے سبق بھی منگوائے ہیں سائنٹیفک اصول ہیں۔ جن کے پڑھنے سے مجھے بڑا فائدہ ہوا۔

ہے۔ کئی وہاں کے
ڈاکٹر بہت بڑی
فیس لے کر کچھ ورزشیں
ہمیشہ جوان رہنے
کے واسطے بتلاتے
ہیں۔ ان کو بھی ہم نے
منگوا کر دیکھا ہے وہ
بھی ریڑھ کی ورزشوں
کے ساتھ ملتی
ہیں۔ ان کی غرض بھی
ریڑھ کی ہڈی اور
اس کے ساتھ لگے
ہوئے جسمانی اعضاء
کی طاقت بڑھانا ہوتی
ہے۔

تصویر نمبر ۵ میں
ایک بار صاف طور پر آپ
ریڑھ کی ہڈی کو پھر
دیکھیں۔ پورے ۳۲ مہرے
بھی گنیں۔ نیچے چھوٹی

تصویر نمبر ۵

کمر دُم میں پانچ و تین مہرے ہیں۔
(کوئی دم کے بھی ۵ یا ۴ مانتے ہیں)
مگر یہ آپس میں ملے ہونے سے ان کو
صرف ۲ گن کر ۲۶ مہرے علیحدہ علیحدہ
ہونے والے ماننے چاہئیں۔ آخری
کے اُوپر دماغ کی ہڈی رکھی ہوئی
ہے۔ گردن میں ۷ مہرے ہیں۔ مگر

تصویر نمبر ۱۰

۸ اعصاب (ایک اُوپر سے نکلتا ہے)

تصویر نمبر ۹

دماغ

گردن کے مہرے

پیٹھ کے مہرے

کمر کے مہرے

کوبلہ یا چھوٹی کمر کے مہرے

(اسیکرم)

دم

۱ سے ۸ گردن کے اعصاب
مہرے سات

ایک سے ۱۲ پیٹھ کے اعصاب

۱ سے ۵ کمر کے اعصاب

۱ سے ۵ چھوٹی کمر
کے اعصاب

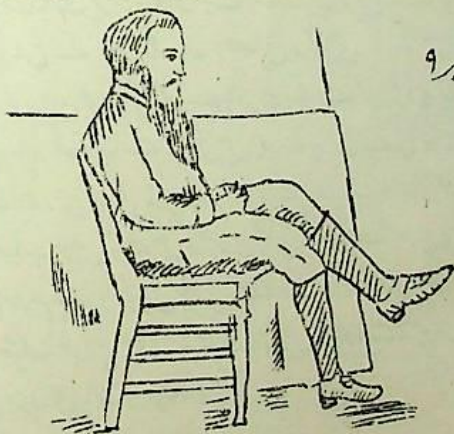
دونوں طرف نکل کر شاخ در شاخ ہوئے ہیں۔ چھاتی یا پیٹھ کے ۱۲ مہرے ہیں اور ۱۲ ہی اعصاب نکلے ہیں۔ یہ مہرے موٹے ہوتے ہیں۔ کیونکہ دونوں طرف ۱۲-۱۲ یعنی ۲۴ پسلی کی ہڈیاں بھی ان سے جڑی ہیں۔ کمر کے ۵ مہرے ہیں - اور پانچ پانچ پٹھے نکلے ہیں۔ کولھے کے مہرے۔ یعنی چھوٹی کمر کے ۵ ملے ہوئے مہروں میں سے بھی ۵ اعصاب نکلتے ہیں۔ آگے دُم سے ا اعصاب نکل کر پھیلتے ہیں۔ ہر عصب کے دو جزو ہیں یعنی حرکت دینے والے اور حس پہنچانے والے دونوں قسم کے پٹھے موجود ہیں۔ یہ ۲۶ مہرے جو ایک دوسرے کے اوپر ہیں۔ ان کو آپس میں جگہ پر قائم رکھنے کے واسطے عضلات (MUSCLESS) اور رباطات (LIGAMENTS) یعنی گوشت یا نسیں ہیں۔ ریڑھ کی باقاعدگی کے واسطے ان کو بھی مضبوط ہونا لازمی ہے۔ ان کے ڈھیلے ہونے سے مہرے اپنے مقامات پر نہ رہ کر جھٹ کِسک جاویں گے۔ ریڑھ کی ہڈی کی دم سے لیکر دماغ کے اخیر تک ، اعصابی مرکز بھی مانے ہیں۔ جن کو چکر کہتے ہیں۔ ان کا بیان عوام کی سمجھ سے باہر ہونے سے چھوڑ دیا گیا ہے ؞

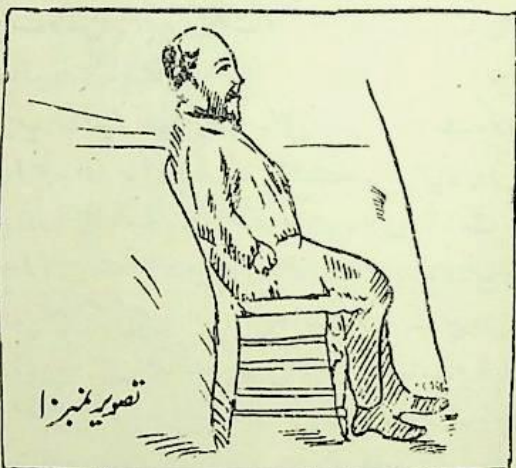
جو کچھ اُوپر لکھا گیا ہے۔ اس میں ہم نے یہ سمجھانے کی کوشش کی ہے کہ انسانی جسم کے اندر ریڑھ کی ہڈی اور اس کے اندر بہنے والے مادے کی کتنی اہمیت ہے۔ اور کہ اعصاب وہیں سے نکل کر جیون شکتی کو سارے جسم میں پہنچاتے ہیں۔ اس سے یہ بھی معلوم ہوا۔ کہ ان کی خرابی سے اعضاء اندرونی پر خرابی پہنچتی ہے یہ جیون شکتی ٹھیک طور پر بہتی رہے۔ اور اس میں رکاوٹ نہ ہو۔ اس کے واسطے سب سے پہلی ضروری بات یہ ہے۔ کہ

ہم سیدھے رہنا سیکھیں

جسم کو سیدھا رکھنے کے فوائد بشمار ہیں! انسان ہی تو ایک سیدھا چلنے والا ایک حیوان ہے۔ اِس کی کمر کا جُھک جانا. سر کا نیچے مایوسی سے لٹک جانا۔ سر کا ہلنا بڑھاپے کی نشانیاں ہیں ؛

شروع سے جب ہم سکولوں میں پڑھنے لگتے ہیں۔ ہم غلط طور پر بیٹھنا شروع کرتے ہیں۔ والدین نہ اُستاد اِس ضروری اصول کی طرف توجہ دلاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے۔ کہ بہت کم لوگ سیدھا بیٹھنا۔ چلنا یا پھرنا جانتے ہیں۔ کوئی سامنے کو جھکا رہتا

تصویر نمبر ۹

ہے۔ کوئی دائیں یا بائیں جھکا رہتا ہے۔ اور سیدھے رہنے کی کوشش تکلیف دہ معلوم ہوتی ہے۔ مگر جو اشخاص صحت کے مندر میں جانا چاہتے ہیں۔ ان کو کوشش سے اس عادت کو ڈالنا چاہیئے۔ ایک بار عادت ہو گئی۔ تو خود بخود آپ سیدھے ہی رہا کرینگے ❊

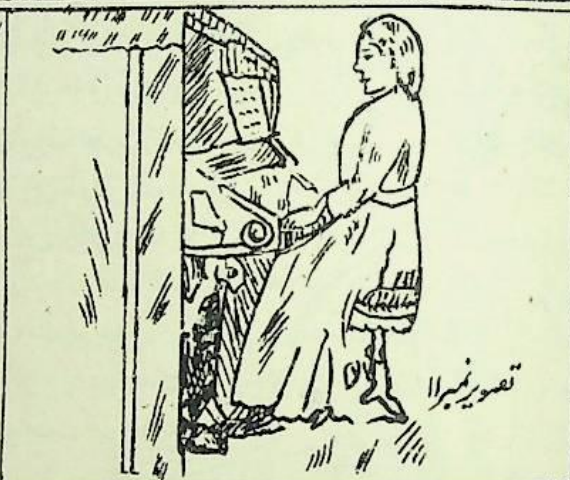
جب زمین پر بیٹھتے ہیں۔ تو اکثر بہت بُری طرح بیٹھتے ہیں۔ امیر لوگ تکیہ لگا کر نہ جانے کیسی حالت ریڑھ کی کر لیتے ہیں زمین پر بھی سیدھے بیٹھو کام کرتے کہنی رکھ کر مڑ ورو۔ اگر بیٹھنا ہے تو ڈسک پر بیٹھے ہو۔ تو بیٹھو۔ کمر ہو تو ایک ریڑھ کو نہ کرسی پر بھی سیدھے سیدھی ہو۔ سر سیدھا پیچھے کو ہو۔ اور

تصویر نمبر ۱۰

ٹھوڑی نیچے کو ہو۔ اگر آپ سیڑھیاں چڑھ رہے ہیں یا اُتر رہے ہیں۔ یا چل رہے ہیں۔ یا کھڑے ہیں۔ آپ کو اس قاعدے پر عمل کر کے سیدھا سر کو پیچھے اور ٹھوڑی کو آگے رکھ کر کھڑا ہونا چاہیئے۔ "ٹھوڑی کو جھکا کر اندر کو اور نیچے کو" کر لینا سیدھا رہنے کا گُر ہے۔ آپ ایسا کرنے سے ایک دم سیدھے ہو جاویں گے۔ سیدھا کھڑے ہونے بیٹھنے کے واسطے بڑی کشمکش نہیں کرنی چاہیئے۔ نہ ہی جسم کو بے فائدہ اکڑانا یا کھچا ہُوا دینا چاہیئے۔ بلکہ بڑے آرام سے اس پوزیشن کو لینا چاہیئے "ٹھوڑی اندر نیچے و باہر"

یاد رکھو تو چھاتی و کندھے اپنی خبر آپ رکھ لیں گے ؛

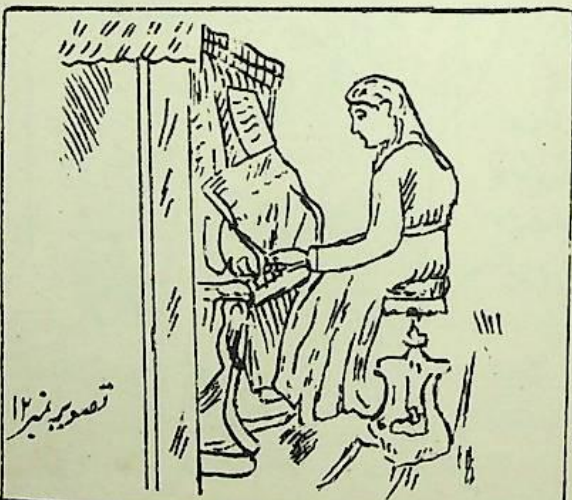
جو انسان سیدھا رہتا ہے۔ اس کا من پر بھی بڑا مفید اثر ہوتا ہے۔ انسان اپنے آپ کو دلیر۔ بہادر۔ تندرُست خیال کرنے لگتا ہے۔ خوف یا غم زدہ ہی سر کو جھکائے رکھتے ہیں۔ سر کو اُونچا اُٹھاتے ہی خیالات مختلف ہو جاتے ہیں۔ ویسے اس پوزیشن سے دماغ پر بھی بڑا صحت ور اثر پہنچتا ہے۔ انسان بہتر سوچتا ہے دماغ صاف زیادہ ہوتا ہے ؛

سر سیدھا اپنے آپ پر بھروسہ بھی ظاہر کر سکتا ہے۔ کوئی کسی کو مقابلے میں لکارے۔ تو جب وہ سر اُونچا کر کے کہتا ہے۔ کہ میں تیار ہُوں۔ اس سے اس کی بے خوفی اور اپنے آپ پر بھروسہ ظاہر ہو گا۔ ان اثرات کے علاوہ سیدھا اثر تو یہی ہے۔ کہ اِس سے ریڑھ سیدھی رہنے سے اس کے درمیان کی گدیاں کسی ناواجب طور پر نہیں بھچتی ہیں۔ اور اس واسطے ریڑھ کے چکروں سے نکلنے والے اعصاب پر کوئی دباؤ نہیں پڑتا ہے۔ جہاں بھی ان اعصاب پر دباؤ پڑے گا اس کے ماتحت اعضا میں نقص پیدا ہو گا۔ ورزش کے وقت جو دباؤ پہنچایا جاتا ہے وہ اور بات ہے۔ وہ ان کو ورزش کرانے۔ ان میں خون زیادہ چلانے۔ ان کی طاقت کو بڑھانے کے واسطے ہے۔ کبھی کبھی ریڑھ کو آگے پیچھے دائیں بائیں ہلانا بہت مفید ہے۔ جیسا کہ آگے ورزشوں میں ذکر آئے گا۔ یہاں سوال عام پوزیشن کا ہے۔ اگر عادتاً کوئی شخص ایک طرف جھکا رہتا ہے۔ تو یقیناً ایک طرف کے پٹھے بھچتے۔ اور کمزور ہوتے ہیں ؛

سیدھا رہنے سے ایک اور طرح بھی فائدہ ہوتا ہے۔ وہ یہ ہے۔ کہ اندرونی اعضاء زندگانی بھی اپنی اصلی حالت میں رہتے ہیں۔

جھکے ہوئے
پیٹ چھاتی
ہیں جس
اعضاء پر
بے اِنتیں
معدہ وغیرہ
تلی دبے
اور اِسی
سب اعضا
جگہ سے
دبے ہوئے
کسے ہوئے
مگر اگر آدمی
اونچا ٹھوڑی
کرکے چلے
چھاتی پھیلی
جس سے
کھلے رہتے
ہیں ہوا بھی
ہے دل

تصویر نمبر ۱۱
تصویر نمبر ۱۲

آدمی کے
بیچھے رہتے
سے تمام
دباؤ پڑتا
گھٹی ہوئی
ہوا۔ جگر د
ہوئے
واسطے یہ
اپنی اصلی
نیچے کو
پھیپھڑے
رہتے ہیں
سیدھا سر
نیچے پیچھے
تو قد رتاً
رہتی ہے
پھیپھڑے
ہیں۔ ان
زیادہ جاتی
پر بھی

کوئی دباؤ رہتا نہیں۔ معدہ - جگر - تصویر نمبر ۱۳
اُٹھی ہوئی اپنی اصلی جگہ پہ ہوتی ہیں۔
ایک کام ٹھیک طور پہ کرتا ہے - اور
قائم رہنے میں مدد ملتی ہے ؛
عورتوں کو اِس بات کو اچھی طرح
چاہیے۔ کیونکہ وہ بہت کم سیدھا رہتی
عورتیں تو بہت کم سیدھا بیٹھ کر
ہندوستان میں مرد و عورت
بیٹھ کر نیچے جُھک کر
یُوروپ
میں سب
کھڑے
یہاں
ہیں
مرد

تلی انتڑیاں
جس سے ہر
ان کی طاقت

ذہن نشین کرانا
ہیں۔ ہندوستانی
کام کرتی ہیں۔
ہر کام اکثر
کرتے ہیں۔
امریکہ وغیرہ
کام کھڑے
کرتے ہیں۔
تک کہ کھیتوں
کام کرنے والے
عورت کھڑے کھڑے
گوڈی دیتے ہیں۔
کھڑے کھڑے
کاٹتے ہیں
ہر قسم کے
پیشہ ور

کھڑے ہی سارا دن اپنا کاروبار کرتے ہیں۔کشتی چلانے والے چپو بھی تو کھڑے ہی لگاتے ہیں۔کھڑے کھڑے، کام کرنے میں اتنا جھکنا نہیں پڑتا۔ جتنا کہ بیٹھ کر کام کرنے سے جھکنا پڑتا ہے۔ آدمی پھرتیلا بھی رہتا ہے۔ اس واسطے ہندوستانی بھی یہ عادات ڈالیں تو اچھا ہے۔ کرسی پر بیٹھنے کے متعلق ڈاکٹر میکفیڈن نے بہت طویل ہدایات دی ہیں۔ ہم چاہتے ہیں۔ کہ اس کے الفاظ بھی ناظرین کے سامنے رکھدیں۔ لیکن وہ سب لکھنے سے بہت صفحے خرچ ہونگے۔ مختصراً یہ کہ اگر کرسی کے اگلے پائے لمبے اور پیچھے کے کچھ چھوٹے کر دیئے جائیں۔ تو آدمی کی کمر سیدھی رہتی ہے۔ضروری یہ ہے۔ کہ جہاں تک بن پڑے۔ سیدھا بیٹھنا چاہیئے دیکھو تصویر نمبر ۱۳

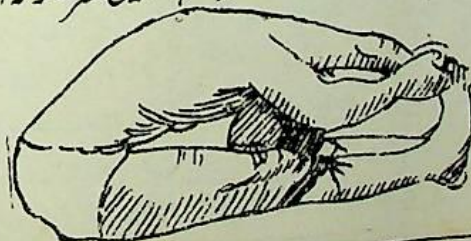
"عموماً بیٹھنے کا طریقہ ایسا ہوتا ہے۔ جو صحت قائم رکھنے کے ناقابل ہے در اصل ہم لوگ آگے کو جھک کر بیٹھتے ہیں۔ جس سے لازمی طور پر ریڑھ کی ہڈی مڑی رہتی ہے۔ اور آخرش ہمیں ایسی مثالیں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ کہ جنہیں ہم کبڑے کندھوں والے کہتے ہیں۔ بیٹھے ہوئے ریڑھ کی ہڈی جہاں تک ممکن ہو۔ سیدھی رکھنی چاہیئے۔ سر کی پوزیشن بہت حد تک جسم کی پوزیشن کا فیصلہ کرتی ہے۔ جہاں تک ہو سکے ٹھوڑی کو ذرا اندر کی جانب نیچے اور پیچھے کو دبی ہوئی رکھنی چاہیئے۔ البتہ میں یہ تسلیم کرتا ہوں کہ معمولی قسم کی کرسی میں بیٹھنے والے شخص کے لئے یہ پوزیشن قائم رکھنا قریباً ناممکن ہے"۔

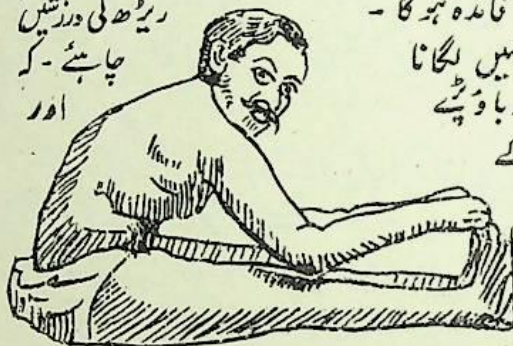
"یاد رکھئے کہ سالہا سال کی بنی ہوئی عادات سے مقابلہ کرنا ہے۔ مدت تک خیال رکھنے سے ہی انسان سیدھا رہنے کی عادت ڈال سکتا ہے۔ اپنے چھوٹے بچوں کو ابھی سے اس کی عادت ڈالو۔ تاکہ وہ بھی تمہاری طرح پیچھے

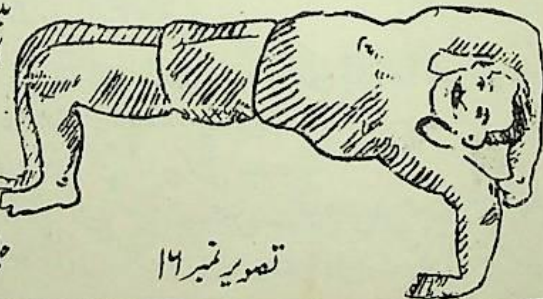
مشکل میں نہ پڑیں۔ جتنا آپ اس عادت سے لڑائی کرتے ہیں۔ اتنا ہی آپ جیون
شکتی کو حاصل کر رہے ہیں۔

فرش پر بیٹھنے والوں کو بھی ہمیشہ سیدھے بیٹھنے کا خیال رکھنا چاہیئے۔ تجربہ
یہ ہے کہ جب گھٹنے ٹیک کر بیٹھیں یا چوکڑی لگا کر بیٹھیں۔ تب سیدھے بیٹھ سکتے ہیں
بیٹھے ہوئے اگر لکھنا پڑھنا ہو۔ تو اُونچی چھاتی تک آنے والی ڈیسک سامنے رکھ
کر لکھنا پڑھنا چاہیئے۔ غرضیکہ اُٹھتے۔ چلتے۔ دوڑتے۔ سیڑھیاں چڑھتے اس اصُول
کا دھیان رکھنا چاہیئے۔ اِس پر زیادہ نہ لکھ کر اب ہم آپ کو وہ

ریڑھ کی ورزشیں

بتلانا چاہتے ہیں۔ کہ جن کو کرنے سے ریڑھ کی ہڈی کے راستہ کھُلتے ہیں۔
گدیاں جہاں بھچی ہوئی ہوں۔ وہ پرورش پاتی ہیں۔ قوتِ حیات اعصاب کے
ذریعے تمام جسم کے اعضا میں زیادہ دوڑتی ہیں۔ جن کے کرنے سے ہر عضو میں
قوتِ حیات کی رَو بھیجی جا سکتی ہے۔ جو عضو کمزور ہے۔ ایسی کسرت کرو کہ اس پر حکومت

تصویر نمبر ۱۴

کرنے والے اعصاب کے نکلنے کے مقام زیادہ کھلیں۔ جو کہ نیچے دی گئی تصویر سے آپ بخوبی معلوم کر سکتے ہیں۔ جس کو کچھ پتہ نہ لگے۔ اس کو ساری ریڑھ کو ہر مقام کے کھولنے سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ ریڑھ کی ورزشیں کرتے ہوئے اتنا زور نہیں لگانا چاہئے۔ کہ کسی طرح کا ناواجب دباؤ پڑے اور کوئی مُہرہ بجائے کھلنے کے کھسک جاوے طریقوں کو سمجھ کر کرو۔ کرتے کرتے تکمیل ہوتی جاوے گی۔ ریڑھ کی ورزشیں بہت

تصویر نمبر ۱۵

مختلف قسم کی ہم یہاں دے دینا چاہتے ہیں۔ اِس واسطے نہیں۔ کہ سب ورزشیں ہر ایک کو روزانہ کرنی چاہئیں۔ بلکہ اس واسطے کہ ہر ایک کو بہت سی ورزشیں معلوم ہوں اور اپنی ضرورت کے مطابق اِن میں سے جتنی چاہے کرے یا بدل بدل کر جتنی دل میں آوے کرنی چاہئیں جو اپنے کو زیادہ موافق معلوم ہُوں ان کو روزانہ کیا جا سکتا ہے۔

تصویر نمبر ۱۶

ہندوستان کے یوگی اِسی واسطے تندرُست رہتے تھے۔ کہ اُن کے آسن میں ریڑھ کی ورزشیں ہو جاتی تھیں۔ ان سے روحانی نفع بھی ہوتا ہے۔ مگر اس کا یہاں بیان نہیں کیا جا سکتا ہے۔ ریڑھ کی ورزش کرنے والے آسنوں کے علاوہ جو آسن ہیں۔ وہ بھی جیون شکتی کا کوئی اور کام کرتے ہیں۔ کسی کسی کا ذکر آتا ہی جاویگا۔ مگر سلسلہ کیا تھا ؛

ریڑھ کی ورزشیں کرنے والے کو یہ خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ ریڑھ کی ہڈی آگے پیچھے دائیں بائیں سب طرف سے کھُلے۔ اور اس کی بدعادت سے جس طرف کی گدیاں زیادہ جھُکی ہوئی ہیں۔ وہ زیادہ کھُلیں ؛

ایک بات اَور ضرُوری ہے۔ ان ورزشوں میں یہ ضروری نہیں ہے۔ کہ زیادہ بار کیا جاوے۔ ضرورت یہ ہے۔ کہ زیادہ دیر کیا جاوے۔ ایک پوزیشن آپ نے اختیار کی تو اس میں جتنی دیر رہ سکیں رہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے۔ کہ جو طرف کھُلتی ہے۔ اس میں خون کا دورہ زیادہ ہوتا ہے۔ اَور اِس کی پرورش ہوتی ہے۔ بار بار سے وہ فائدہ نہیں ہو سکتا ہے۔ جو کہ زیادہ کرنے سے ہوتا ہے۔ ایک ورزش کو چند بار اسی واسطے کیا جاتا ہے۔ کہ انسان تھک جاتا ہے۔ ہاں بعض ورزشیں جلدی کرنے کی بھی ہوتی ہیں۔ ان کے ویسا لکھ دیا جاویگا ؛

یوگ آسنوں میں دو آسن ایسے ہیں۔ جو ریڑھ کی ہڈی کو آگے و پیچھے سے خوب اچھی طرح کھولتے ہیں۔ انکو ہم پہلے دے دیتے ہیں ؛

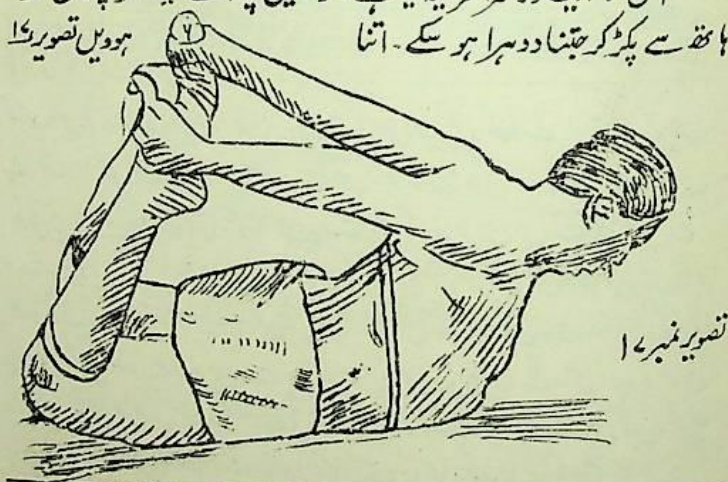
تصویر نمبر ۴ او ۱۶ اِن کو ظاہر کرتی ہے ؛

تصویر نمبر ۴ اپشچم تان آسن ہے۔ جس کے لفظی معنی ہیں "پیٹھ کو تننا" ٹانگیں پھیلا کر ہموار زمین پر بیٹھ جاویں۔ تاکہ دو انگلیوں سے پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیویں اور

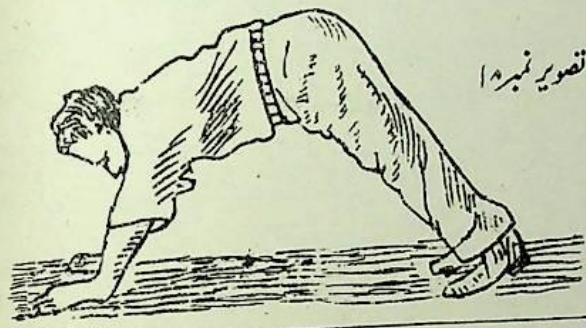
کوشش کریں۔ کہ گھٹنے تو زمین سے نہ اُٹھیں۔ مگر سر ان کو لگ جاوے۔ پہلے پہلے یہ مشکل ہے۔ جتنا نیچے جاوے اُتنا رکھیں۔ آہستہ آہستہ بڑھتا جاویگا ؛

موٹے آدمی اگر اس کو نہیں کر سکتے۔ تو بھی پیٹ کو اندر کھینچکر جھکنے کی کوشش کرینگے۔ اِس سے پیٹ بھی کچھ قابو ہوتا جاویگا۔ جو لوگ اس کو نہیں کر سکتے۔ ان کو پہلے تصویر نمبر ۵ اکی طرح کھنچاؤ ڈال کر عادت ڈالنی چاہیئے ؛

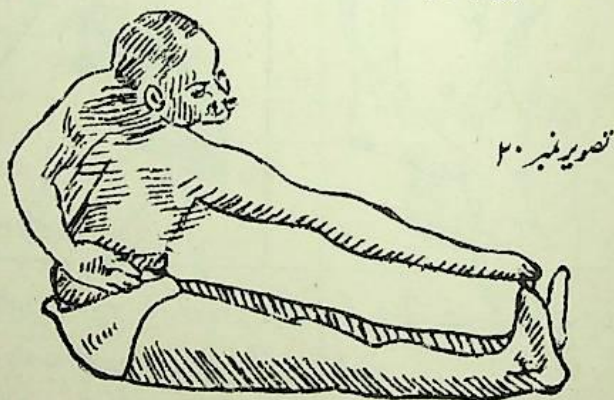
تصویر نمبر ۱۶ میں دھنش آسن ہے جس کے لفظی معنی کمان کی پوزیشن کے ہیں۔ دھنش آسن اور طرح کا بھی ہوتا ہے۔ مگر یہ ریڑھ کی ہڈی کو پیٹ کی طرف سے کھولنے میں سب سے اعلےٰ ہے زمین پر چت لیٹ کر پاؤں و ہاتھوں کو زمین سے ٹیک کر باقی جسم کو زمین سے اُٹھا لو۔ اس میں ہاتھ و پاؤں جتنے نزدیک نزدیک ہوں اتنی ہی ورزش بہتر ہوتی ہے۔ پہلے پہلے دُور ہوتے ہیں۔ مگر پیچھے نزدیک ہوتے جاتے ہیں۔

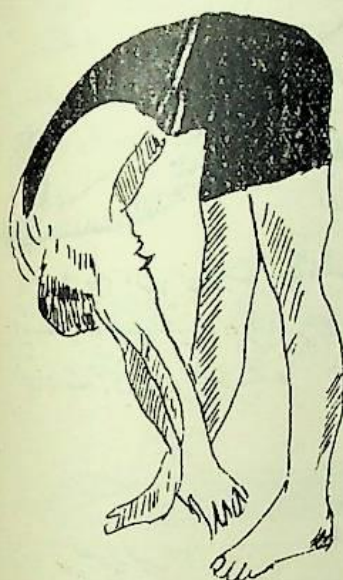
اس کا ایک دوسرا طریقہ یہ ہے۔ کہ زمین پر اُلٹے لیٹ کر پاؤں کو ہاتھ سے پکڑ کر جتنا دوہرا ہو سکے۔ اتنا ہووین تصویر ۱۷

تصویر نمبر ۱۷

اِس طرح سے ریڑھ آگے پیچھے سے کھول کر گدیوں کو بڑھا لیا۔ اب دونوں طرف سے بھی کھولنے کی ضرورت ہے۔ اِس واسطے سہل طریقہ یہ ہے۔ کہ زمین پر ہاتھ پاؤں کے سہارے ایسی پوزیشن اختیار کریں۔ جو کہ ڈنڈ نکالتے وقت ہوتی ہے (تصویر نمبر ۱۸) اور اب اپنی کمر کو اوّل ایک طرف پھر دوسری طرف باری باری جھکا دیں اس طرح سے کہ ہاتھ پاؤں کو اسی جگہ رکھنے کی کوشش کی جاوے ہم جو ولائتی رسالے دیکھتے رہتے ہیں۔ یا ورزشوں کی دیگر

تصویر نمبر ۱۸

کتب میں اگرچہ وہ ان کو معمولی ورزشوں کی طرح دکھلاتے اور سمجھاتے ہیں۔ بے شمار ایسی ورزشیں دیکھتے رہتے ہیں۔ جو کہ ریڑھ کی نہایت اعلیٰ ورزشیں ہوتی ہیں۔ ہم چاہتے ہیں۔ کہ ناظرین کے نفع کی خاطر ان میں سے کچھ بیان دے دیویں۔ یہ نہ سمجھنا چاہیے۔ کہ جن تصاویر میں عورتوں کی تصاویر ہیں۔ وہ عورتوں کو کرنی چاہئیں۔ اور جن میں مرد ورزش کر رہے ہیں۔ وہ مردوں کو کرنی چاہئیں جیسکی تصویر ملی۔ وہی دے دی ہے۔ جن میں دل اچھا لگے وہی آپ کو کرنی چاہئیں یہ بھی ہو سکتا ہے۔ کہ کبھی کوئی سٹ اپنے واسطے رکھا جائے۔ کبھی کوئی رکھ لیا جاوے۔ اس طرح سے سب ورزشوں کا فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

تصویر نمبر ۱۹

نمبر ۱۹ پشچم تان آسن ایک ایک ٹانگ پر بھی کرتے ہیں۔ دونوں ٹانگیں پھیلا کر پہلے ایک طرف کے گھٹنے پر سر لگا دیں۔ پھر دوسرے پاؤں کو پکڑ کر سر گھٹنوں میں لگا دیں کھچاوٹ جتنی ڈالیں بہتر ہے ؎

تصویر نمبر ۲۰

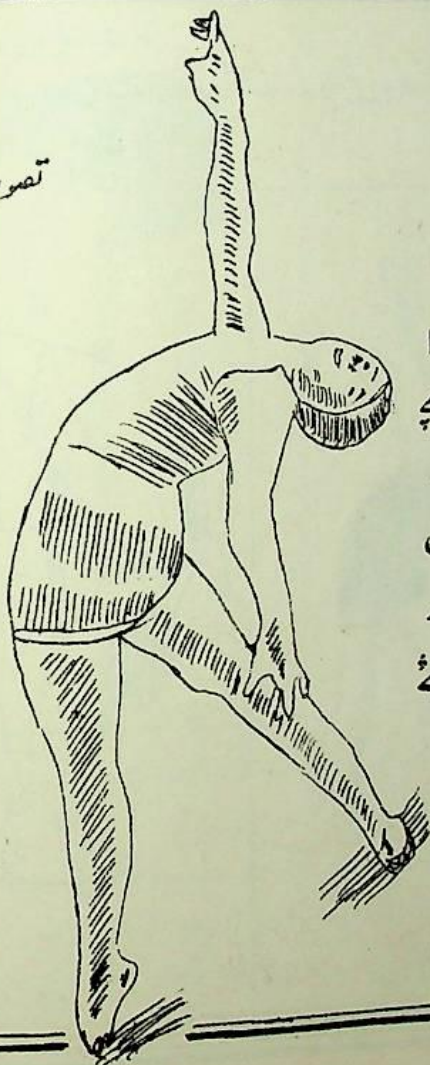
نمبر ۲۰ پشچم تان کرتے ہوئے ایک ہاتھ چھوڑ کر پیچھے سے آگے ناف پر لانے کی کوشش سے لچک بڑھتی ہے ؎

تصویر نمبر ۲۲

تصویر نمبر ۲۱

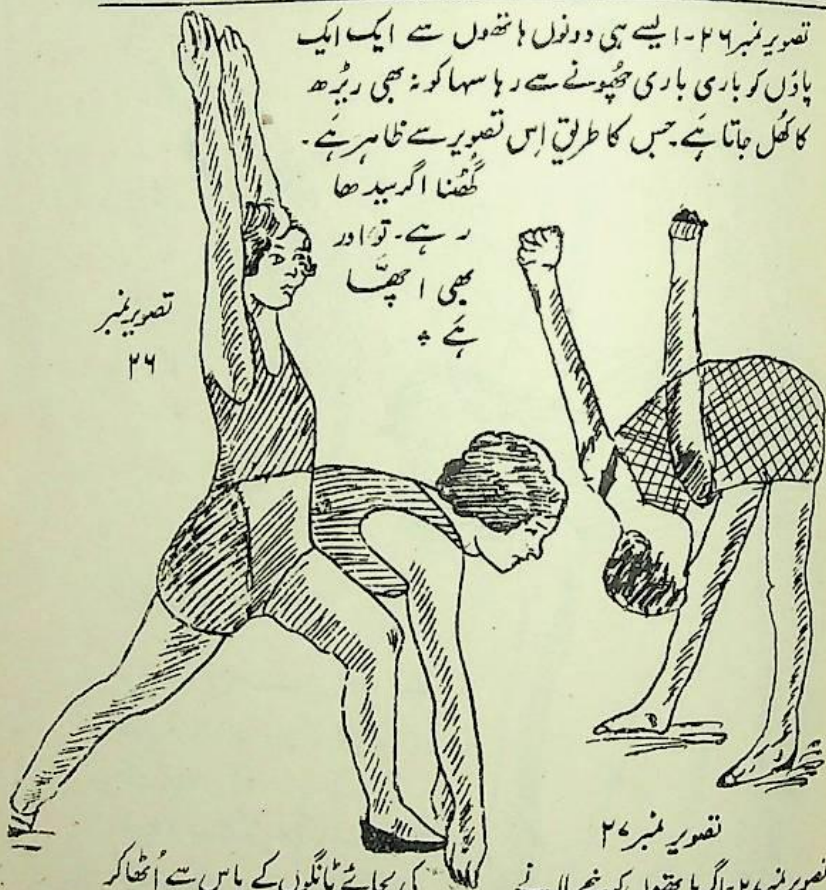
تصویر نمبر ۲۱- اِس تصویر میں ریڑھ کو دونوں طرف سے کھولا جاتا ہے۔ ایک طرف جہاں تک جھکایا جاوے پھر دوسری طرف کو جھک جاویں ؂
تصویر نمبر ۲۲- سیدھے کھڑے ہو کر گھٹنوں کو نہ جھکاتے ہوئے ہاتھ زمین تک لیجاؤ۔ پہلے انگلیاں لگیں گی۔ پھر ہتھیلی زمین پر رکھو۔ ریڑھ باہر سے کھلتی ہے۔ ریڑھ کی اطراف پر زور ڈالنے کیواسطے اس کو دوسری طرح بھی کرو یعنی نمبر ۲۳ کی مانند سر گھٹنوں کے ساتھ لگ

جادے۔ تو اور بھی اچھا ہے ؎
تصویر نمبر ۲۴ سیدھے کھڑے ہو کر جُھک کر دائیں ہاتھ کو بائیں پاؤں کو اور بائیں ہاتھ کو دائیں پاؤں کو لگاؤ ؎

تصویر نمبر ۲۳

تصویر نمبر ۲۴

تصویر نمبر ۲۶ - ایسے ہی دونوں ہاتھوں سے ایک ایک
پاؤں کو باری باری چھونے سے رہا سہا کونہ بھی ریڑھ
کا کھل جاتا ہے۔ جس کا طریق اِس تصویر سے ظاہر ہے۔

گھٹنا اگر سیدھا
رہے۔ تو اور
بھی اچھا
ہے ۞

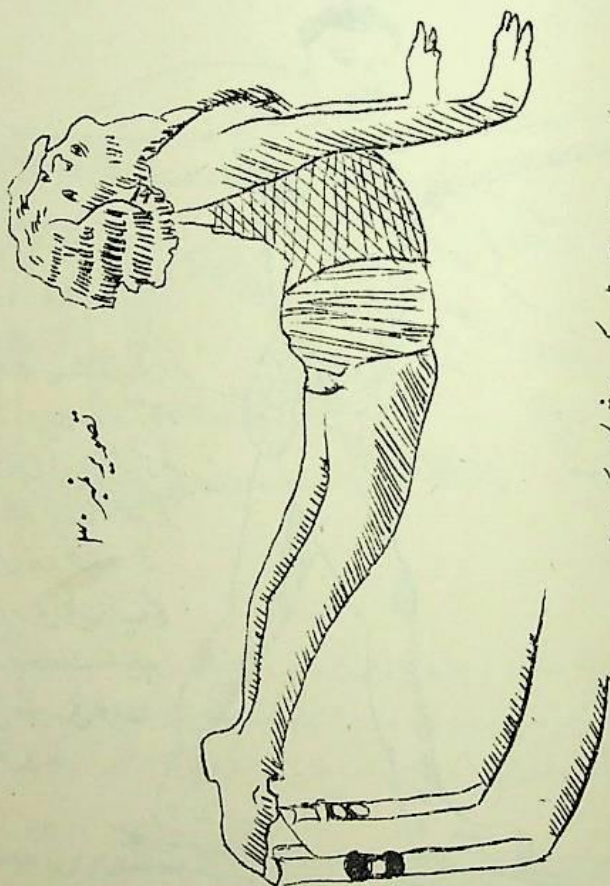
تصویر نمبر
۲۶

تصویر نمبر ۲۷

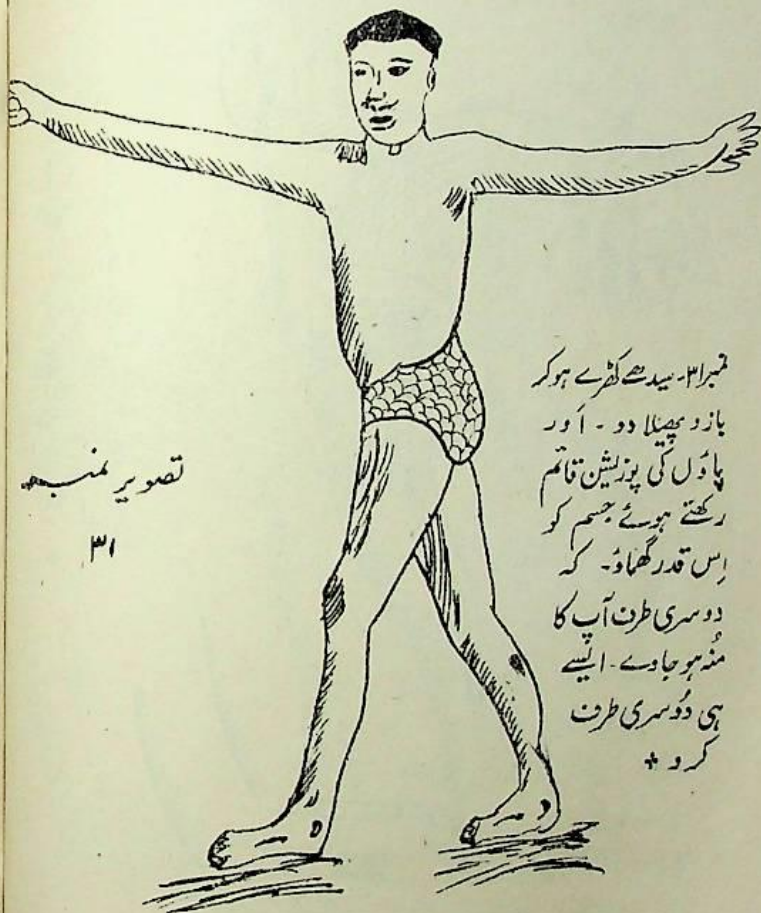
تصویر نمبر ۲۷ - اگر ہاتھوں کو نیچے لانے کی بجائے ٹانگوں کے پاس سے اُٹھا کر
اوپر کو جھٹکے کے ساتھ لے جائیں تو کمر کے ساتھ گردن کے نزدیک کے عضلات پر بھی
اثر ہوتا ہے۔ اِس کو جلدی جلدی زور سے کرنا چاہیے ۞

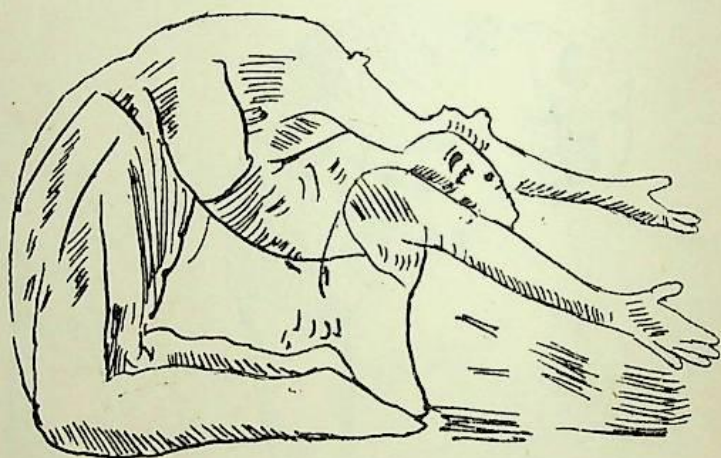
تصویر نمبر ۲۹

تصویر نمبر ۲۸

نمبر۲۸۔مگر اس صورت میں جب پیچھے جاویں۔تو بازو اور سر کو جتنا پیچھے لیجاسکیں پیچھے لیجاویں ۔

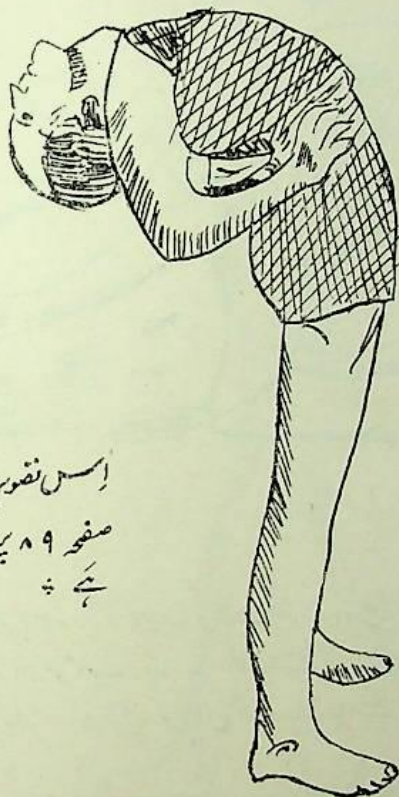
نمبر۲۹۔سیدھے کھڑے ہوکر ایک ہاتھ سر کے اُوپر لے جاکر دوسرا زمین پر لاؤ۔ پھر پہلا ہاتھ زمین پر رکھ کر دوسرے ہاتھ کو باری باری اُوپر کو سیدھا کرنے سے بڑا خوشگوار اثر ہوتا ہے ۔

تصویر نمبر ۳۰

یہ ایک اعلےٰ طریقہ ریڑھ کی ورزش کا ہے۔ پیٹ
کی طرف کے ریڑھ کے مہرے پُورے طور پر کُھلتے ہیں۔

تصویر نمبر ۳۱

نمبر۳۱- سیدھے کھڑے ہو کر بازو پھیلا دو - اور پاؤں کی پوزیشن قائم رکھتے ہوئے جسم کو اِس قدر گھماؤ- کہ دوسری طرف آپ کا مُنہ ہو جاوے- ایسے ہی دُوسری طرف کرو +

تصویر نمبر ۳۲

نمبر ۳۲ - ریڑھ کو پیٹ کی طرف کھولنے اور پیٹھ اور پیٹ کے عضلات کو مضبوط کرنے اور موٹاپے کو ہٹانے کے واسطے ایک نہایت اعلیٰ ورزش ہے گھٹنے ٹیک کر بیٹھ جاؤ - اور پیچھے کو جہاں تک جایا جا سکے جاؤ - پھر آگے کو جتنا جا سکو جھکو ۔

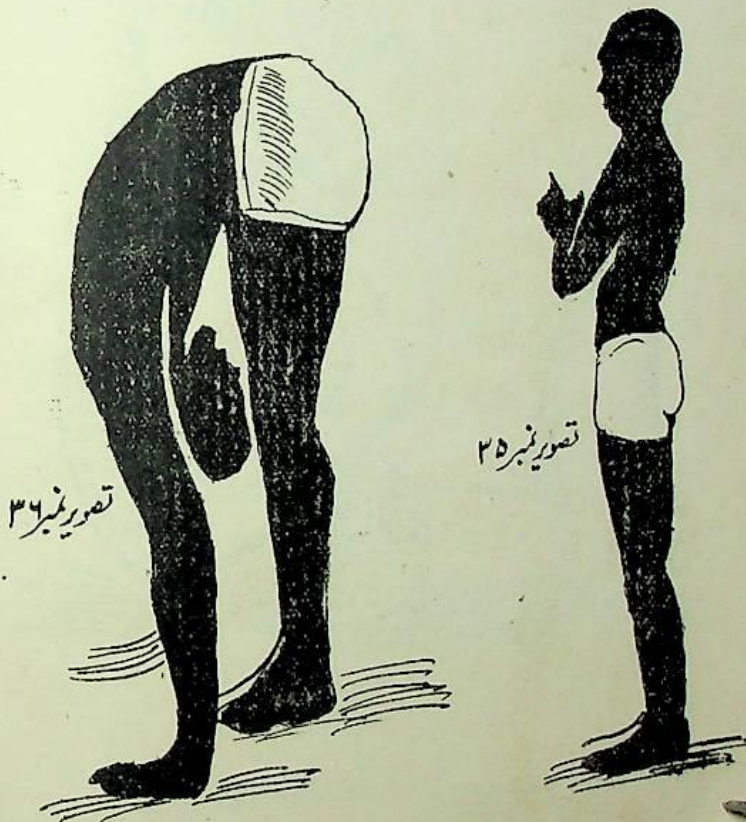
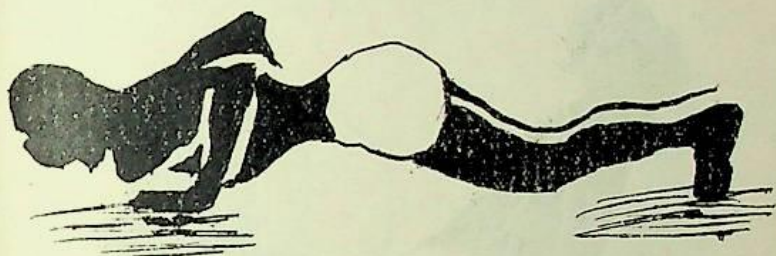
اِس جھکاؤ کے دو اور خوبصورت طریقے تصاویر نمبر ۳۳ و ۳۴ میں دکھلائے گئے ہیں ۔

تصویر نمبر ۳۲

اس تصویر کا ذکر
صفحہ ۸۹ پر کیا گیا
ہے ۔

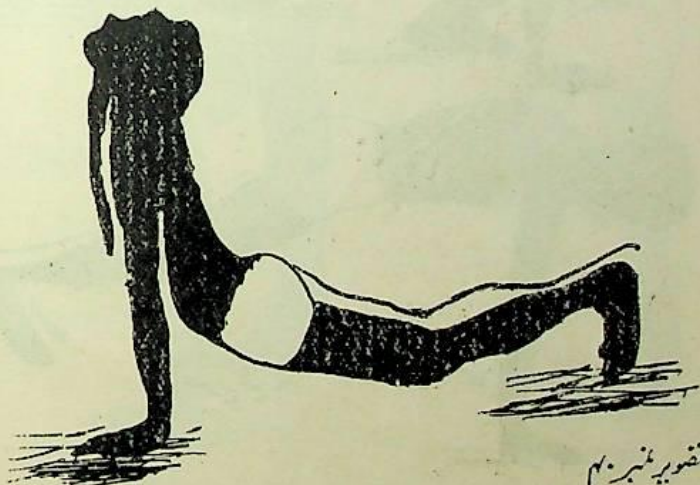
تصویر نمبر ۳۴

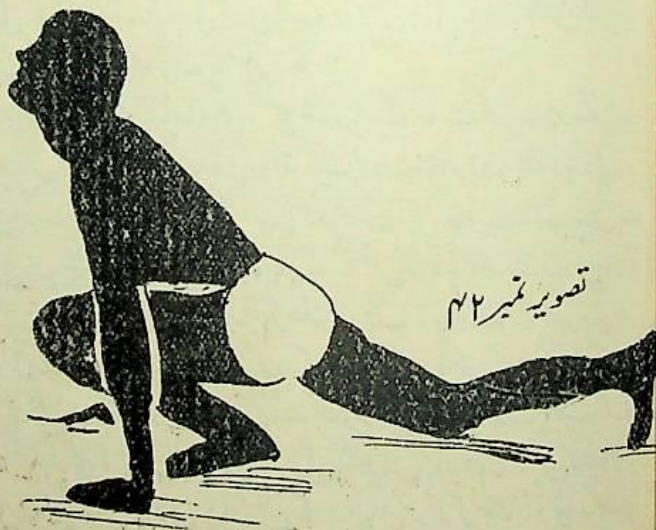
یہ وُہ تصویر ہے جس کا ذکر صفحہ ۸۹ پر کیا گیا ہے ؎

سُوریہ نمسکار

تصویر نمبر ۳۷

تصویر نمبر ۳۸

تصویر نمبر ۳۹

تصویر نمبر ۴۰

تصویر نمبر ۴۱

تصویر نمبر ۴۲

دیکھو تصاویر نمبر ۳۵ سے ۴۲ تک

سُورج نمسکار۔ضلع ستارہ میں اَوندھ نام کی ایک چھوٹی سی ریاست ہے۔ یہ ورزشیں وہاں کے مہاراج کی تجویز کردہ ہیں۔ وُہ خود کئی کئی سو نمسکار روز کرتے ہیں۔ مہارانی بھی روز کرتی ہیں۔ سکولوں میں بھی ڈرل جاری ہیں۔ اس کی تفصیل پر آپ نے ایک کتاب لکھوائی ہے۔ جس کے اندر خود مہاراج ان کا پریوار اور سکولوں کے لڑکے لڑکیاں ورزش کرتے دکھائے گئے ہیں۔ یہ سُورج کے سامنے کی جاتی ہیں اور سُورج کی روشنی کا بھی فائدہ اُٹھایا جا سکتا ہے۔ سُورج کی کرنوں کے فوائد کا ذکر اپنے وقت پر آگے آوے گا۔ ان کا نام سُورج نمسکار اسی واسطے ہے۔ ان سے سارے جسم کی اور خاص کر ریڑھ کی بڑی عمدہ ورزش ہوتی ہے۔ آٹھوں تصاویر ایک ہی ورزش کے مختلف حصّے سمجھنے چاہئیں ؎

"تصویر نمبر ۳۵ ہاتھ باندھ کر علی الصبح سُورج کے سامنے کھڑے ہوتے ہیں۔ اس میں بھی ورزش ہونی چاہئے۔ دونوں ہاتھ ایک دوسرے کو زور سے دبا دیں۔ سانس بھرا جاوے۔ چھاتی باہر کو نکلے۔ سارا جسم سخت کر لیا جاوے۔ اب یہاں سے تصویر نمبر ۳۶ میں چلے جاویں۔ اور جاتے جاتے سانس کو باہر نکالتے جاویں۔ ہاتھ زمین پر جا لگیں۔ گھٹنے نہ جھکیں۔ اور سر اگر گھٹنوں تک آ جاوے۔ تو پھر ریڑھ بالکل کھُل جاتی ہے۔ اِس وقت خیال کرو۔ کہ سانس کے ساتھ اندرونی تمام گندے مادے تم باہر نکال رہے ہو۔ اب یہاں سے تصویر نمبر ۳۷ کی صورت اختیار کرد یعنی ایک ٹانگ پیچھے کو لمبی لیجاؤ۔ کہ پاؤں کی انگلیاں اور گھٹنہ زمین کو چھُوتا رہے۔ دوسری ٹانگ کو دونوں بازوؤں کے درمیان رکھ کر جتنا اُونچا رکھا جا

سکے رکھو۔ ساتھ ہی سر کو اونچا کرو۔ اور کمر کو۔ دن پر جتنی کھچاوٹ پڑھ سکے۔ اُتنی ڈالو۔ اِس پوزیشن کے وقت سانس اندر لے جا کر روکنا چاہئے۔ اور تصویر نمبر ۳۸ میں بھی اِس کو قائم رکھنا چاہئے۔ پہلی پوزیشن میں جو ٹانگ اُوپر تھی۔ اُس کو بھی نیچے لے جا کر ڈنڈ والی پوزیشن لے کر تصویر نمبر ۳۹ کی طرح سانس کو باہر نکالتے ہوئے جہاں بازو ہیں۔ اُسی جگہ نیچے کو جھک جاؤ۔ کھچاوٹ سے ٹھوڑی چھاتی کے ساتھ جا لگے۔ پیشانی و چھاتی اور گھٹنے زمین کو چھوئیں۔ مگر پیٹ اندر کو لے جاویں۔ زمین کو نہ چھوئیں۔ اور کولھے جتنے اُوپر نکل سکیں۔ اُتنے اُونچے کریں ؂

تصویر نمبر ۴۰ تب اُس جگہ سے بازو سیدھے کر کے سر کو اُونچا پیچھے کو ڈالتے ہوئے کمر کو جتنا کمان کی طرح کر سکو کرو۔ سانس اس اثنا میں اندر لیتے جاؤ۔ جتنی کھچاوٹ ڈال سکو ڈالو ؂

اس کے بعد اُٹھنا شروع ہوتے ہیں اور

تصویر نمبر ۴۱ کی پوزیشن اختیار کرنی ہوگی۔ یعنی نمبر ۴۰ سے ۳۸ کی طرح ہوتے ہوئے ایڑیاں زمین پر لگا دو۔ اور کمر کو جتنا اُونچا کر سکو کرو۔ اور سانس کو باہر نکال دو۔ وہاں سے تصویر نمبر ۴۲ کی صورت اختیار کرنی ہے۔ جو کہ نمبر ۳۷ کی سی ہے۔ فرق صرف یہ ہے۔ کہ ٹانگ کو بدل دینا چاہئے۔ اب دوسری ٹانگ پیچھے لمبی کی جاوے۔ اور وہاں سے نمبر ۳۶ کی صورت اختیار کر کے نمبر ۳۵ پر آ جاویں ؂

ریڑھ کے کھولنے کی اور بھی بہت سی ورزشیں ہو سکتی ہیں۔ جو ہر ایک ورزش کرنے والا خود ایجاد کر سکتا ہے۔ اب زیادہ اس کے متعلق تصاویر نہ دے کر ہم

ایک دُوسرے اُصول

کا ذکر کرتے ہیں۔ جو کہ جوانی کو قائم رکھنے کے واسطے نہایت ضروری ہے۔ ریڑھ کی تصویر جو پہلے دی گئی تھی۔ اس میں آپ نے دیکھا ہوگا۔ کہ گردن کے پاس کے مُہرے چھوٹے ہیں۔ اور اس کے آگے موٹے ہوتے گئے ہیں۔ مگر وہ آپس میں مل جانے کے سبب سے کچھ قائم ہو گئے ہیں۔ اگرچہ یہاں کا بھی خیال رکھنا ہوگا۔ مگر گردن کے پاس کے مہروں کا اس سے بھی زیادہ خیال رکھنا چاہیئے۔ گردن مضبوط انسان جوان۔ گردن جھکی انسان بوڑھا۔ بڑھاپے میں پہلے گردن ہی کمزور ہوتی ہے۔ زیادہ کمزوری میں گردن سہاری نہیں جاتی۔ اور یہ زیادہ عمر میں کمزوری سے ہلنے لگتی ہے ؛

جس کی گردن مضبوط ہے۔ اور سر اُونچا کر کے مردوں میں کھڑا ہو سکتا ہے وہ بوڑھا نہیں ہے۔ گردن کے اِرد گرد کے تمام عضلات اور رگ و ریشے مضبوط رہیں۔ تب یہ چھوٹے گردن کے مُہرے خوب مضبوط رہتے ہیں۔ ورنہ ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔ مضبوط گھوڑے کی گردن کتنی مضبوط ہوتی ہے۔ سانڈ کی پہلی نشانی اس کی گردن کی موٹائی اور مضبوطی ہے۔ پہلوان بھی تو مضبوط گردن والے ہوتے ہیں۔ لوگ کہا کرتے ہیں۔ اس کی گردن سانڈ جیسی ہے۔ پہلوان تو ٹکے مروا مروا کر گردن کو طاقت ور کیا کرتے ہیں۔ ورنہ کشتی میں جب گردن زمین میں دھنسنے لگتی ہے۔ تو مُہرے اُکھڑ ہی جاویں۔ جس کی گردن میں زور ہے۔ وہ جوان ہے۔ اس لئے اگر آپ ہمیشہ جوان رہنا چاہتے ہیں۔ تو آپ کو گردن کو مضبوط رکھنا چاہیئے۔ گردن کندھے۔ اور آس پاس کے تمام عضلات گوشت سے بھرے ہوئے مضبوط اور

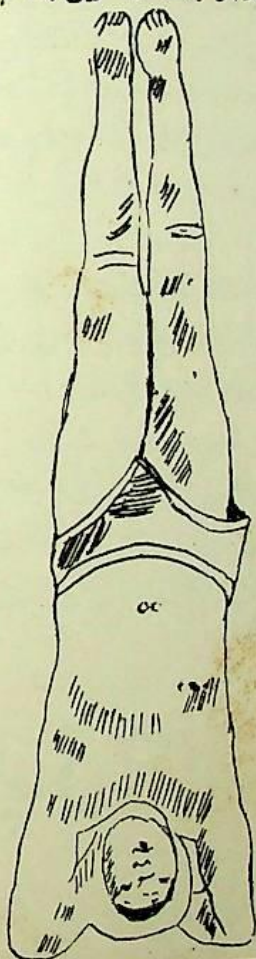
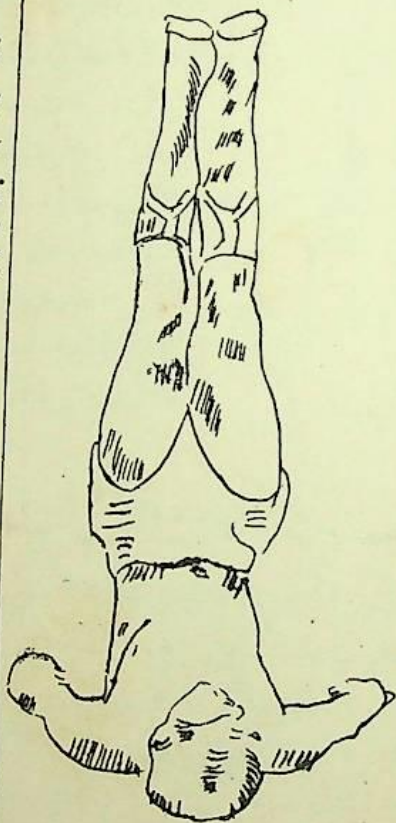
طاقت ور ہونے چاہئیں۔ اِس مطلب کے واسطے اب ہم کچھ گردن کی ورزشیں دیں گے۔ جو کہ گردن کو کبھی جُھکنے نہ دینگی۔ اور گردن کی ورزشوں سے دُوسرا فائدہ یہ کہ کنٹھ (حلق) کا تھائرائیڈ گلینڈ مضبوط رہتا ہے۔ اور یہ جسم کو مضبوط رکھنے میں ضروری ہے۔ سندھیا میں کنٹھ کو اسی کی تحریک کے واسطے چھوتے ہیں۔ اِس کا مفصل بیان طویل ہو جائے گا۔ اِس واسطے راز کی بات کہہ دی ہے ؛

ہندوستان کے یوگی اِس بات کو جانتے تھے۔ اُنہوں نے ایسے آسن تجویز کئے تھے۔ جو یہ دونوں کام نہایت خوش اسلوبی سے کرتے تھے۔ ان کا بیان تھا۔ کہ کپالی آسن اور سروانگ آسن سے دماغ کے غدود اور گلے کے غدود دونوں کا رس جسم میں شامل ہو کر عمر کو بڑھاتا ہے۔ بدون اس کے بھی یہ آسن نہایت مفید ہیں ان آسنوں کا ذکر ہم ذرا مفصل کر دینا چاہتے ہیں۔ دونوں کا ایک ہی فائدہ ہے تھوڑا طریقہ مختلف ہے۔ تصویر نمبر ۴۳ کپالی آسن ہے۔ اور تصویر نمبر ۴۴ سروانگ آسن ہیں۔ اور اِس پوزیشن میں رہ کر ٹانگوں کی مختلف پوزیشن رکھ کر اسکے کئی طریقے بن جاتے ہیں ؛

کپالی آسن

کپال کھوپری کو کہتے ہیں۔ چونکہ اِس میں کھوپری زمین پر لگا کر ٹانگیں اوپر کیجاتی ہیں۔ اِس واسطے اِس کا نام کپالی آسن ہے۔ اِس کے فائدے بیشمار ہیں ؛

(۱) کپالی آسن کرنے والا بہت موٹا نہیں ہوتا ہے۔ اِس کی وجہ یہ ہے کہ
اِس سے حرارتِ غریزی تیز ہوتی
ہے۔ اور چربی خشک ہونا شروع
ہو جاتی ہے۔
(۲) کپالی آسن کرنے والے کو
پیٹ کی امراض نہیں ہوتی ہیں
بھوک اِس سے بڑھ جاتی ہے۔
قبض نہیں ہوتی اس کی وجہ کچھ
ایسی معلوم ہوتی ہے۔ کہ اُلٹے
ہو جانے سے پیٹ کے اعضا
جو نیچے کو دبے رہتے ہیں۔ وُہ
اُتنے وقت کے واسطے آزاد ہو
جاتے ہیں۔ ان میں کھُلے طور پر
دَورہ خون ہوتا ہے ؛

(۳) کپالی آسن کے کرنے سے
تھکاوٹ بھی بہت جلد دُور
ہوتی ہے۔ حیرانی ہوتی ہے۔ کہ
کس طرح تھکا ماندہ جسم تر و
تازہ ہوتا ہے ؛
(۴) کپالی آسن سے سر کی امراض

بہت سی دُور ہوتی ہیں۔ اِس کی وجہ صاف ہے۔ خون کا دَورہ سر کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ اور سر کے اندر جمع ہوئے مواد فاسد یا دوش یا اخلاط غیر طبعی جل جاتی ہیں یا بہہ جاتی ہیں۔ جب سیدھا ہوتے ہیں۔ تمام جمع ہوا خون اثر معکوس کے باعث نیچے ان موادوں کو لے جاتا ہے۔ اور سر ہلکا ہو جاتا ہے (۵) شاید خون کا دورہ ادھر کو زیادہ ہونے کی وجہ ہے۔ کہ کپالی آسن کے کرنے والے کے واسطے لکھا ہے۔ کہ اِس کے بال جلدی سفید نہیں ہوتے (۶) کپالی آسن سے ایک اور بڑا فائدہ بھی ہے۔ جن لوگوں کو سوپن دوش ہوتا ہے وہ کپالی آسن کرنے سے یا تو بالکل بند ہو جاتا ہے۔ یا بہت کم ہو جاتا ہے*

تصویر نمبر ۴

تصویر نمبر ۴۵

(۷) کپالی آسن کرنے میں کوئی بہت ورزش نہیں کرنی پڑتی - پھر بھی اِس کے کرنے والے کا جسم تندرُست رہنے سے جھُریاں نہیں پڑتیں - بڑھاپا جلدی نہیں آتا - پھُرتی جسم میں رہتی ہے - بڑھاپے میں جوانی کا مزہ آتا ہے - گوشت عضلے وغیرہ اگرچہ موٹے نہیں ہوتے اور پھُولے ہوئے دکھائی نہیں دیتے - مگر ان کے اندر صحت و پھُرتی ہوتی ہے ۔

کپالی آسن کا طریقہ

کپالی آسن کرنے کا طریقہ یہ ہے - کہ زمین پر کمبل یا گدیلہ رکھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دُوسرے میں پھنسا کر سر کے نیچے رکھ کر سر اس پر رکھ کر اُلٹے کھڑے ہو جاویں - کہنیوں تک بازو زمین پر لگا ہو گا - بازوؤں کے زور سے آدمی زمین پر نہیں گرتا - پہلے پہل کسی مشکل معلوم ہو تو دوسروں کی مدد سے کھڑے ہوں - اوّل اوّل دیوار کے ساتھ کھڑا ہونا چاہیئے - تاکہ اگر پیچھے کو گریں - تو چوٹ نہ لگے - ورنہ گردن پر بل پڑ سکتا ہے - اگر آگے کو گریں تب کوئی ہرج نہیں - پاؤں زمین پر آ جانے سے کچھ تکلیف نہیں ہوتی ہے ہاتھوں

کہنیں سر کے نیچے رکھنے کی بجائے سر کے پیچھے بھی رکھتے ہیں۔ اِس طرح سے سر کو ہلنے سے یہ ہاتھ روکتے ہیں پچھلی طرف ہاتھ نہیں گرنے دیتے۔ اور اگلی طرف گرنے سے بازو بچاتے ہیں۔ عام طریقہ کپالی آسن کا سیدھے ہی رہنے کا ہے۔ تن

تصویر نمبر ۴۷

پاؤں کی ایڑیوں پر لگا ہے۔ تب بھی جسم خوب سیدھا رہتا ہے۔ ٹانگوں کی پوزیشن کو

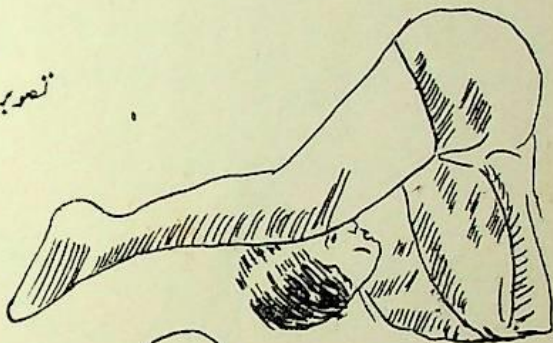
بدلتے بھی ہیں ؛
سرِوانگ آسن میں زمین پر لیٹ کر پاؤں کو یہاں تک اُوپر اُٹھایا ہے۔ کہ
تمام وزن کندھوں پر آ گیا ہے۔ (تصویر نمبر ۴۶) سرِوانگ
آسن سے ٹانگیں نیچے زمین پر لگنے کا طریقہ ہے۔ تصویر
نمبر ۴۷-۴۸-۴۹ اِس کو واضح کرتی ہیں ؛
نئے آدمی کے واسطے کھڑا ہونا مشکل
ہوتا ہے۔ دو چار دن میں منٹ دو
منٹ کھڑے ہو سکتے ہیں۔ پھر آہستہ
آہستہ بڑھا کر ایک ماہ کے اندر
دس منٹ تک لے جاویں۔ کپالی
آسن سرِوانگ آسن بہت بہت
دیر تک لوگ کرتے ہیں آہستہ
آہستہ طاقت کے مطابق
وقت بڑھا دیں جب
سیدھے ہونے ہی
آنکھوں کی سُرخی
موقوف ہو جائے
تب تک زیادتی
نہیں ہے ؛

تصویر نمبر ۴۷

تصویر نمبر ۴۷ شروع کی پوزیشن ہے۔ آہستہ آہستہ بازو کمر سے ہٹائے جاتے ہیں۔ اور بوجھ زیادہ تر گردن پہ آ جاتا ہے۔ کیونکہ مشق کے ساتھ ساتھ زیادہ سیدھے ہوتے جاتے ہیں ٭

تصویر نمبر ۴۸ ۔ وہ صورت ہے۔ کہ باری باری ٹانگیں زمین پر لگائی جاویں جب

کر ایک سیدھی اور
تصویر نمبر ۴۹ وہ صورت ہے۔ جب کہ دونوں ٹانگیں زمین پر لگائی ہیں۔

تصویر نمبر ۴۹

تصویر نمبر ۵۰

تصویر نمبر ۵۱

تصویر نمبر ۵۲

تصویر نمبر ۵۰ بھی گردن کے پٹھوں اور عضلوں اور غدود کی اچھی ورزش ہے - ایک بازو کندھے کی سیدھ میں رکھ کر دوسرے ہاتھ سے اس کو کہنی کے اوپر پکڑ لو - اور اب جو محراب بازوؤں کا بن گیا ہے - اس میں سے گردن کو سامنے و پیچھے باہر نکالو -

جدھر کو جاوے۔ اُدھر کو بازو کے زور سے اور بھی لے جاؤ۔ اور گردن سے مزاحمت کر کے ورزش کو زوردار بناؤ ؛

تصویر نمبر ۱۵ گردن پر دباؤ ڈالنے کی ورزش ہے۔ ایک بازو سر کے اُوپر سے ہلا کر دُوسرے بازو کے ہاتھ کو پکڑ لو۔ کہ سر کے اُوپر سے ایک محراب بن جاوے اب محراب والے ہاتھ کو دوسرے ہاتھ سے نیچے کھینچو۔ اور ڈھیلا چھوڑ دو۔ گردن کو تھوڑا دائیں یا بائیں کر کے بھی یہی دباؤ ڈالا جا سکتا ہے ؛

تصویر نمبر ۵۲ میں سر کے اُوپر سے دونوں ہاتھوں سے اس کے برخلاف بازوؤں کو پکڑ لیا ہے۔ اب سر کو تصویر نمبر ۵۰ کی طرح آگے پیچھے نکالو۔ گردن اور تھایرائیڈ کی اعلیٰ ورزش ہوتی ہے۔ جس سے انسان جوان و تندرست رہ سکتا ہے ؛

بڑھاپے کا سالوں سے کوئی تعلق نہیں ہونا چاہیئے

جو شخص ۲۵ سال کی عمر میں نحیف ہے۔ بیمار ہے۔ اس کو جوان کیسے کہہ سکتے ہیں۔ مگر جب ۸۰ سال کی عمر میں تندرست ہے۔ خوش و خرم ہے۔ طاقت اور قوت رکھتا ہے۔ وہ بڑھا کیوں ہے۔ پس جوانی صحت و طاقت پر موقوف ہے۔ سالوں پر موقوف نہیں ہے۔ اگرچہ یہ بھی ممکن ہے۔ کہ بڑی عمر تک بال بھی سیاہ رہیں۔ مگر اگر سفید بھی ہو جاویں۔ تو اس کو بڑھاپے کی نشانی سمجھنا غلطی ہے۔ یہ وراثت کی بات ہے۔ سب کے بال اپنے گھر میں سفید ہوتے چلے آئے۔ ہم کو بھی کامل یقین ہے۔ کہ ہمارے بال سفید ہو جائیں گے۔ اس واسطے وہ ہو جاتے ہیں۔ مگر اگر تمام قوئے اپنی اصلی حالت پر ہیں۔ کام کرنے کی قوت اور پھرتی موجود ہے۔

اور ہر بات میں سفید ریش جوانوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ تو اُس کو بُوڑھا کیسے کہہ سکتے ہیں ۞

جیساکہ ذکر ہُوا۔ ان ورزشوں سے صحت بڑھتی ہے۔ اور سانس بھی زیادہ بڑھنے سے عمر بھی بڑھتی ہے۔ بعض یوگیوں کا ایسا وِچار ہے۔ کہ عمر سانس پر منحصر ہے۔ جتنا سانس لطیف ہو اور لمبا گہرا ہو (جس سے شمار کم ہو جاویگا) اتنا ہی بہتر ہے۔ رات دن میں عام طور ۲۱۶۰۰ سانس آدمی لیتا ہے۔ اگر وہ لمبے سانس کی عادت ڈالے جس سے پھیپھڑوں کے آخیر تک ہوا بھرے۔ تو اس سے یہ مقدار کم ہو جاتی ہے۔ پھر اگر پرانایام ورزش وغیرہ سے صحت بڑھا کر سانس کو سوکھشم (لطیف) ایسا بنایا جاوے۔ کہ نکلتا ہُوا معلوم ہی نہ ہو۔ تو یہ بھی صحت و عمر کو بڑھاتا ہے۔ زور کی ورزشوں سے سانس زیادہ بھی آتا ہے۔ کثیف بھی ہوتا ہے۔ یہ اس واسطے ضروری ہے۔ کہ ہمارا آہار وِیوہار ٹھیک نہیں۔ ہم کو مواد فاسد کو نکالنے کے واسطے یہ کرنا ضروری ہے۔ گھنٹہ آدھ گھنٹہ ورزش سے زیادہ خرچ تو ہو جاتا ہے۔ مگر باقی ۲۳ گھنٹوں کے واسطے سانس لمبا اور سوکھشم بھی ہو جاتا ہے۔ اِسی مطلب کو پُورا کرنے کیواسطے

پرانایام

ہمارے بزرگوں نے ہماری روزانہ کرتیہ برہم یگیہ کا انگ بنا دیا ہے۔ یہ سانس کو گہرا اور لطیف بنانے کے واسطے ضروری ہے۔ یوگی اتنا بھی اس کو بڑھا لیتے ہیں۔ کہ تین سو سال کی عمر بھی پا سکتے ہیں ۞

پرانایام و سانس کا علم بہت دقیق ہے۔ ہم نے اپنی ایک کتاب جیون شکتی

میں کچھ ذکر کیا ہے۔ یہ کتاب بہت لمبی نہ ہو جاوے۔ اِس واسطے اشارے دیئے ہیں۔ ہاں! چند پرانایام کے طریقے یہاں ضرور لکھ دیتے ہیں ٭

شری سوامی جی مہاراج نے یوگ شاستر کا حوالہ دے کر مندرجہ ذیل

تصویر نمبر ۵۳

طریقہ لکھا ہے۔ اور وُہ اس طرح ہے کہ چوکڑی لگا کر بیٹھ جاویں۔ اور زور سے سانس کو باہر پھینک دیں۔ صرف نتھنے استعمال ہوں۔ پیٹ اندر کھینچ کر اور مقعد کو سکوڑ کر سانس کو نکالنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ پھر اس کو جب تک آسانی سے ممکن ہو

باہر ہی رکھیں۔ اور پھر آہستہ آہستہ اندر لے جاویں۔ اور جب تک روکا جا سکے سانس کو اندر روک کر آہستہ آہستہ باہر نکال دیں۔ یہ ایک پرانا یام ہو گیا۔ ایک دو معمولی سانس لینے کے بعد پھر اسی طرح سے سانس زور سے باہر پھینکو اور وہی عمل کرو ایسے ۲ سے ۱۲ پرانا یام روزانہ کئے جا سکتے ہیں۔ غلطی اس میں یہ عام کر جاتے ہیں۔ کہ سانس روکنے کے بعد بھی جلدی سے نکال لیتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ نکالنا چاہیئے۔ کیونکہ رُکے سانس کو زور سے نکالنے سے ہوا زبردستی اِدھر اُدھر جاکر خرابی کر سکتی ہے۔ اِس پرانا یام میں کسی نتھنے کو بند نہیں کیا جاتا ہے۔ مگر بھسّرا وغیرہ پرانا یاموں میں انگوٹھے یا ایک اُنگلی سے ایک ایک اور بعض کے وقت دونوں نتھنے بند کئے جاتے ہیں۔ ہٹھ یوگیوں کے پرانا یام مندرجہ ذیل ہیں ؞

بھسرا پرانا یام

موسمِ گرما میں بائیں نتھنے اور موسمِ سرما میں دائیں نتھنے سے اس کی مشق شروع کرنا چاہیئے۔ پہلے آہستہ آہستہ خوب گہرا سانس لو۔ اور کوشش کرو۔ کہ جسم کے تمام حصّوں میں ہوا پہنچ جائے۔ پھر آہستہ آہستہ ہوا خارج کرو۔ اس طرح دس بار کرو تو پھر اسی طرح دوسرے نتھنے سے دس بار سانس لو۔ اور چھوڑو۔ اس کے بعد دس بار اُلٹا الٹ کر سانس لو۔ یعنی ایک سے شروع کرکے دوسرے سے چھوڑ دو۔ جس نتھنے سے مشق شروع کی تھی۔ اس کے ذریعہ جسم میں ہوا آہستہ آہستہ بھر لو۔ اور اس ہوا کو جتنی زیادہ دیر تک ممکن ہو۔ اندر رکھنے کی کوشش کرو۔ اور اِس عرصہ میں گردن کو سینہ پر بالکل جھکائے رکھو۔ پھر اس ہوا کو دوسرے نتھنے سے خارج کر دو۔ اسی طرح سانس لینے اور چھوڑنے کے لئے نتھنے تبدیل کرتے رہو۔ اور یہ مشق تین بار

کرو۔ یا اتنی دفعہ کرو جتنی کہ بخوبی کر سکتے ہو۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیئے۔ کہ سانس لینے میں جتنی دیر لگی ہے۔ اس سے چوگنی دیر تک اُسے اندر رکھّو۔ اور اس سے دُگنی دیر میں اُسے خارج کرو ؂

اِس ورزش سے جسم صاف ہو جاتا ہے۔ اِس کی نشو و نما اچھّی طرح ہوتی ہے زہبی جاتی رہتی ہے۔ ہاضمہ دُرست ہو جاتا ہے۔ اور بھُوک طبعی ہو جاتی ہے۔ اِس سے تمام بیماریوں پر اثر پڑتا ہے۔ اور بُہت سی بیماریاں تو بالکل دُور ہو جاتی ہیں سردی یا گرمی اگر جسم میں ضرورت سے زیادہ ہو تو کم ہو جاتی ہے۔ اس پرانا یام میں نتھنوں پر انگلی رکھ لی جاتی ہے۔ جیسا کہ تصویر نمبر ۵۳ میں دکھائی ہے۔ یہ ایک طریقہ یوگی نے ہم کو بتلایا تھا کتب میں لکھے ہوئے طریقے سے ذرا مختلف ہے۔ مگر اس سے فائدہ زیادہ ہوتا ہے ؂

سُورج بھیدن

اِس ورزش میں پہلے تمام سانس بہت زور سے خارج کر دی جاتی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ سیدھے نتھنے سے اندر داخل کر کے روکی جاتی ہے۔ اور بائیں نتھنے سے خارج کر دی جاتی ہے۔ اس ورزش میں بھی سانس کو روکنے اور خارج کرنے میں اتنی ہی مدت صرف ہوتی ہے جتنی کہ پہلی ورزش میں۔ اس ورزش کو جتنی زیادہ بار کر سکیں کرنا چاہیئے۔ اس سے تمام بلغمی اور عصبی امراض مثلاً گنٹھیا و وجع المفاصل نقرس وغیرہ دُور ہوتے ہیں۔ اور اشتہا تیز ہوتی ہے ؂

اُوجھائی پرانا یام

دونوں نتھنوں سے ہوا اس طرح اندر داخل کرو۔ کہ ناک کی دیواروں۔ حلق۔ غذا کی نالی اور سانس کی نالی کے بالائی سرے سے اس کا مس ہو۔ جس سے خراٹے لینے کی آواز پیدا ہو۔ پھر اس کو کچھ مدّت تک بند رکھو۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ بائیں نتھنے سے خارج کر دو۔ اس سے ہوا کی نالی اور ناک کے امراض مثلاً گلے پڑنا نزکام اور نزلہ وغیرہ کو صحت ہوتی ہے ۔

شیت کاری پرانا یام

دونوں ہونٹ کھولو۔ اور اپنی زبان کو ان کے بیچ میں دوہرا کرو۔ اور پھر زبان کے ذریعہ گہرا سانس لو۔ سانس کو روکو اور پھر دونوں نتھنوں سے خارج کر دو۔ یہ طریقہ نظام جسمانی کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ شدید گرسنگی یا تشنگی کی حالت میں تسکین دیتا ہے۔ اور جسم کو گرمی کے اثرات سے محفوظ کر کے تراوت پہنچاتا ہے۔ بخار کی حالت میں یہ حرارت بھی کم کرتا ہے ۔

شیتلی پرانا یام

یہ بھی متذکرہ صدر ورزش کی مانند کیا جاتا ہے۔ صرف اتنا فرق ہے۔ کہ زبان کو مُنہ کے باہر رکھا جاتا ہے ۔

بھرامری پرانا یام

اس ورزش میں نتھنوں سے سانس لیتے اور چھوڑتے وقت بھنگے کی سی آواز پیدا

کرنی چاہیئے۔ یہ ورزش یکسوئی قلب کے لئے مفید ہے کیونکہ توجہ آواز کیطرف منعطف ہو جاتی ہے ۔

مُورچھا پرانایام

یہ ورزش اُسوقت کی جاتی ہے جب دماغ غیر معمولی طور پر بے چینی کیحالت میں ہوتا ہے۔ اِس سے ایک بیخودی کی حالت طاری ہوتی ہے۔ اور دماغی راحت حاصل ہوتی ہے۔ اِس ورزش میں سانس بہت دیر تک زور لگا کر روکی جاتی ہے۔ اور بہت ہی آہستہ آہستہ خارج کی جاتی ہے ۔

پلاونی پرانایام

ہوا سانس کے ذریعہ داخل کی جاتی ہے۔ اور جسم میں اس طریقہ پر اس کا دَورہ کرایا جاتا ہے۔ کہ بدن ہلکا ہو جاتا ہے۔ اور ورزش کرنے والا انسان برہنہ جسم کا نوٹل پر لیٹ سکتا ہے۔ یا بغیر ڈوبے پانی پر بہ سکتا ہے ۔

اِن آٹھوں ورزشوں میں سے پہلی ورزش ایسی ہے۔ جو ہر وقت کی جا سکتی ہے اور صحت کی مددگار ہیں۔ دُوسری ضروریات کے مطابق حسب توقع کی جا سکتی ہیں۔ پہلی ورزش کے مطابق انسان اپنی سہولت کے مطابق پرانایام کرنے کی تعداد بڑھا سکتا ہے یہ طاقت اور عمر بڑھانے میں حیرت انگیز اثر رکھتی ہیں۔ اس سے حافظہ بڑھتا ہے ذہن تیز ہوتا ہے۔ اور یکسوئی دماغ میں حیرت انگیز ترقی ہوتی ہے ۔

ورزش کونسی کرنی چاہیئے۔ اِس سوال کا جواب دیتے ہوئے میں نے صرف کچھ خاص قسم کی ورزشیں دی ہیں۔ باقی ہر قسم کی ورزشوں کی طرف اشارہ کیا ہے

اگر سب ورزشوں کی تصاویریں دی جاویں۔ تو یہ کتاب کم از کم تگنی ہو جاتی۔ اگر ضرورت معلوم ہُوئی تو میں اِس کتاب کا دوسرا حصّہ لکھ دُونگا جس میں بہت قسم کی ورزشیں لکھ دی جاویں گی۔ اور ایسے کورس بھی بنا دیئے جاویں گے۔ جو کہ لڑکوں۔ جوانوں بڑھوں۔ مردوں یا عورتوں کیواسطے علیحدہ علیحدہ ہوں۔ فی الحال یہاں اکتفا کر کے اب باقی سوالوں کا جواب دیا جاتا ہے ❊

جو بھائی اپنے واسطے اِس معاملہ میں مجھ سے کسی قسم کی مدد لینی چاہئیں۔ تو مَیں ہر وقت اُن کی خدمت کو تیار ہونگا۔ مرم کی بات تو یہی ہے۔ کہ ورزش کریں بر ضرور۔ چاہے کوئی بھی کریں ❊

(۲) دوسرا سوال یہ ہوتا ہے۔ کہ

ورزش کتنی کرنی چاہیئے

واقعی کثرت ہر ایک چیز کی بُری ہوتی ہے۔ ورزش جس کے اِس قدر فوائد بیان ہُوئے یہ بھی اگر کثرت سے کی جاوے۔ کئی نقصان پیدا کرتی ہے۔ بہت زیادہ ورزش کرنے سے شدّت کی پیاس۔ بد ہضمی۔ قے۔ رکت۔ پت (خُون کا کہیں سے بھی جانا) اور تھکاوٹ۔ خشکی یا دُبلاپن۔ بخار۔ دمہ۔ جلن۔ پیشاب کا سوزش سے آنا۔ اعضا کا ٹوٹنا وغیرہ امراض پیدا ہوتی ہیں لیکن کثرت سے بچانے کے واسطے اعتدال کے معیار بہت کم مقرّر ہیں۔ ایک شخص دُوسرے کی نسبت زیادہ زور سے زیادہ دیر تک بلا تکلیف ورزش کر سکتا ہے۔ دھنونتری جی مہاراج لکھتے ہیں۔ کہ صحت کے واسطے آدھی قوّت سے ورزش کرنی چاہیئے۔ مثلاً اگر سو ڈنڈ نکالنے کی طاقت ہو تو پچاس نکالے مگر ذرا ٹھہر ٹھہر کر جتنے چاہیں نکال سکتے ہیں ❊

بعض جگہ اِس طرح بھی لکھّا ہے۔ کہ جب ورزش کرتے کرتے چھاتی پر پسینہ آجاوے تو سمجھ لو کہ کافی ورزش ہو چکی۔ اور اس سے زیادہ ورزش نہ کرو۔ مگر یہ قاعدہ صرف گرمیوں کے واسطے معلوم ہوتا ہے۔ کیونکہ سردیوں میں تھکاوٹ ہو جانے کے بعد بھی پسینہ چھاتی پر نہیں آتا ؀

ورزش کے اعتدال کے معیار کا ایک اَور بھی بہت اچھّا طریقہ ہے۔ ورزش کرتے کرتے جب سانس چڑھ جاوے۔ اَور مُنہ کھولنے کے واسطے مجبور ہونا پڑے۔ تو سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ کافی ورزش ہو چُکی۔ اور اَب بند کرنی چاہیئے۔ ناک کی امراض کے سبب یا بلغم کی زیادتی کے سبب اگر ناک بند ہو اور سانس اچھی طرح سے نہ لیا جا سکتا ہو۔ تو یہ قاعدہ غلط پڑتا ہے۔ عام تندرستی کی حالت میں یہ بالکل دُرست ہے۔ بعض یہ بھی کہتے ہیں۔ کہ جس طرح کھانا کھانے کا اصول یہ ہے۔ کہ جب ابھی دو چار لقمے کی بھُوک ابھی باقی ہو کھانے سے ہاتھ اُٹھاؤ۔ اسی طرح ورزش کا یہ اُصول ہے۔ کہ جب ورزش کرتے کرتے تھکنے پر آؤ۔ تو ورزش کو چھوڑ دو۔ بہت تھکنا چُور نہ ہونا چاہیئے ؀

۳۔ ورزش کا وقت

ورزش کا خاص وقت مقرر نہیں کیا جا سکتا۔ جو کہ کسی شخص کے حالات کے مطابق ہو۔ وہی مقرر کر سکتا ہے۔ صبح کی ہوا خودی چونکہ نہایت ہی صحت بخش ہے اسواسطے زیادہ موزوں وقت صبح کا ہے۔ اَور وُہ بھی سُورج نکلنے سے پہلے۔ کوئی شام کو بھی کرتے ہیں مگر مفرح القلوب میں لکھّا ہے۔ کہ موسم بہار میں دوپہر۔ موسم گرما میں شام یا صبح اور جاڑے میں سہ پہر کو بہتر ہے ؀

کھانا کھانے کے بعد ورزش نہ کرنی چاہیئے۔ اور نہ ہی اُسوقت جبکہ بھُوک لگ رہی ہو۔ تیز بھُوک لگے ہوئے ورزش بہت بُری ہوتی ہے ؂

حکیم بقراط فرماتے ہیں "جب کہ ہر بھُوک پیں بہتر نہیں ہے۔ کہ ورزش کرے سب سے بہتر وقت ورزش کا وُہ ہے۔ کہ معدہ غذا ہضم کرکے آنتوں کو بھیج دیوے۔ یا ابھی تھوڑی باقی ہو۔ غرضیکہ بہت بھُوک اور پیٹ بھرے کا وقت چھوڑ کر جو موافق ہو کریں" ؂

ورزش کرتے وقت جسم پر کوئی تنگ کپڑا نہ ہونا چاہیئے۔ بلکہ اگر ہو سکے تو لنگوٹ باندھ کر اور باقی تمام کپڑے اُتار کر ورزش کرنی چاہیئے۔ چھاتی پر تو خاص کر ورزش کے وقت کوئی دباؤ نہیں ہونا چاہیئے۔ سردیوں میں ڈھیلے کپڑے پہن کر ورزش کریں ؂

۴۔ ورزش کے بعد فوراً نہانا

ورزش کے بعد فوراً نہانا سرد پانی یا شربت پینا سرد ہوا میں جانا منع ہے۔ قُدرت فوری تغیر کو پسند نہیں کرتی۔ اندھیرے سے یکایک روشنی میں یا روشنی سے یکایک اندھیرے میں جانا آنکھوں کیواسطے اسی واسطے مضر ہے۔ ورزش کے بعد جب کہ جسم گرم ہو رہا ہے۔ خون جوش میں ہے۔ نبض تیز ہے۔ پسینہ آ رہا ہے۔ حرارت بڑھ رہی ہے۔ اُس وقت فوراً سردی پہنچانا اپنے آپ کو تکلیف میں ڈالنا ہے۔ اور اس سے گنٹھیا کے ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ مسٹر سینڈو ولایت کا مشہور پہلوان رائے ہی نہیں دیتا۔ بلکہ سخت تاکید کرتا ہے۔ کہ ورزش کے بعد فوراً نہانا چاہیئے۔ وہ لکھتے ہیں :-

(۱) ورزش کے فوراً بعد جبکہ جسم گرم ہو۔ مگر سانس بہت چڑھا ہُوا ہو۔ ٹھنڈے
پانی سے نہاؤ۔ اگر پسینہ آرہا ہو تو اور بھی بہتر ہے ؛

(۲) غسل خانے میں داخل ہونے پر گردن اور سر کو اچھّی طرح تر کر لو۔ اور
چھاتی پر قریب بیس دفعہ چھینٹے لگاؤ ؛

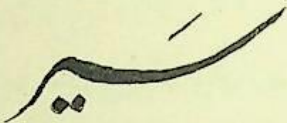
(۳) اگر موسم گرما ہو غسلخانے میں بیس منٹ تک رہیں۔ مگر سرما میں فوراً داخل
ہوتے ہی باہر آجانا چاہیئے ؛

(۴) غسل خانے سے نکل کر جسم کے خشک ہونے کی انتظار نہ کرو۔ تولئے سے
بھی پونچھنے کی ضرورت نہیں ایک چادر اوڑھ لیں۔ جو جسم کو خشک کر دیوے۔ اگر
جسم کو پونچھیں تو نہایت جلدی پونچھ کر فوراً کپڑے پہن لو۔ مطلب یہ کہ نہانے کے بعد
جسم کو ہوا سے بالکل بچانا چاہیئے۔ اگر جسم اچھی طرح نہ پونچھا گیا ہو تو بھی کوئی ہرج
کی بات نہیں ہے۔ ڈھانپ ضرور لو ؛

مسٹر سینڈو فرماتے ہیں۔ کہ جو اس طرح ورزش کے بعد باقاعدہ نہاتا ہے۔ وہ
دن بدن طاقت ور ہوتا چلا جاتا ہے۔ ضعف دل میں اسطرح نہانا منع کیا ہے ممکن ہے
یہ طریقہ مفید ہو۔ کیونکہ مسٹر سینڈو نے خود تجربہ کیا ہے۔ اور اسکی بہت تعریف کرتا ہے مضبوط
زور آور کے لئے زیادہ بہتر ہوگا ؛

مگر جب تک ایسا غسل خانہ نہ ملے۔ کہ جہاں زیادہ ہوا کے داخل ہونے
کا خوف نہ ہو۔ اور نہانے کے واسطے بھی اور بھی احتیاط نہ کی جاوے۔ یہ مفید
ثابت نہیں ہو سکتا۔ میں ان آدمیوں کو جانتا ہوں۔ کہ جنہوں نے ورزش کے بعد
نہانا شروع کیا۔ اور وجع المفاصل سے بیمار ہوئے۔ جو اسکو شروع کریں اوّل
تو فوراً ڈبکی لیکر نکل آویں۔ اور اپنے جسم پر اسکا اثر دیکھ کر پھر گرمی میں کچھ وقت

بڑھا دیں ؛

ورزش کے بعد اِس طرح نہانا تو مضر ثابت نہ ہو۔ مگر سرد پانی پینا بہت ہی مضر ہے۔ اِس واسطے اس سے کلی احتراز لازم ہے ؛

ورزش کا ذکر کرتے ہوئے سیر کا بھی تھوڑا بہت بیان ضروری ہے۔ ناظرین یہ سُن کر حیران ہونگے۔ کہ پُرانی ویدک کُتب کے اندر سیر کا بیان نہیں ہے۔ ورزش کی بہت تعریف ہے۔ اور واقعی ورزش ایک ضروری شے ہے۔ مگر آج کل جو نئی کتب لکھی جا رہی ہیں۔ ان میں سیر کا بہت تذکرہ آتا ہے۔ اور آج کل سیر کو ایک ایسی ضروری شے سمجھا جاتا ہے۔ کہ ہائی جین پر کوئی کتاب اِس کے بغیر مکمل نہیں ہے۔ اس کی وجہ ہے۔ کہ پُرانی کُتب سے جو کچھ پتہ لگتا ہے۔ اِس زمانے کے اندر اس قسم کے گنجان شہر نہیں ہوتے تھے۔ اور مکان ہر کوئی کھُلے بناتا تھا ؛

سیر کی ضرورت ہم کو کیوں ہے۔ اِس واسطے کہ ہم شہروں کے اندر گندی ہواؤں میں رہتے ہیں۔ گاؤں کے آدمی جو باہر سارا دن کام کاج کرتے رہتے ہیں۔ اُن کو کہیئے کہ شام کو میل دو میل ہوا خوری کے واسطے جایا کرو۔ تو وہ مخول اُڑا دینگے ؛

شہروں کے اندر کوئی ورزش بھی کرے۔ تو ورزش کا پورا فائدہ نہیں ہو سکتا۔ ہے۔ کیونکہ ورزش سے تیز تنفس سے جو ہوا بہت کچھ اندر جا کر خون صاف کرتی ہے اُس سے پورا خون صاف نہیں ہوتا۔ کیسے پورا ہو۔ جب کہ اندر جانے والی ہوا موریوں

کی گندی ہوا ہے۔ اِس واسطے ورزش بھی ایسے لوگوں کو باہر جا کر کرنی زیادہ
مفید ہے۔ ایسے ہی لوگوں کے واسطے سیر ایک ضروری شے ہے۔ سیر کا بڑا مقصد
کھلی اور تازہ ہوا کا حاصل کرنا ہے۔ شہر سے باہر اکھاڑوں کا انتظام اسی واسطے
بہتر ہے ۔

امیر لوگ یہاں بھی گھاٹے میں ہیں۔ وہ کھلی ہوا تو ضروری سمجھتے ہیں۔ اور سیر
کرتے ہیں۔ مگر سیر کو موٹروں اور گاڑیوں میں جاتے ہیں۔ وقت کو بچانا۔ شہر سے
بہت دُور باہر کی ہوا کا لطف اُٹھانا بُرا نہیں ہے۔ اِس واسطے گاڑیوں میں سیر
بیشک کریں۔ اگر وہ لوگ کسی دُوسرے وقت ورزش بھی کریں۔ سارا دن بیٹھے
کاروبار کرنا۔ ورزش نہ کرنا۔ اور پھر سیر کے وقت بھی گاڑی رکھنا۔ اُن کو کاہل الوجود
اور بیمار رکھتا ہے۔ کھلی ہوا سے بے بیشک، فائدہ ہوتا ہے۔ مگر ورزش جو تندرستی
کے واسطے بڑی ضروری شے ہے۔ نہ ہونے سے خرابی ہوتی ہے۔ پس امیر
لوگوں کو چاہیئے۔ کہ یا تو ورزش کیا کریں۔ یا کم از کم سیر تو پیدل کیا
کریں۔ جس سے ایک پنتھ دو کاج ہوں گے۔ کھلی ہوا بھی ملے گی۔ اور کچھ ورزش
بھی ہو جائیگی ۔

سیر وہ چیز ہے۔ جو دل کی فرحت کا باعث ہوتی ہے۔ مختلف نظاروں کا دیکھنا
کھلی ہوا کا حظ۔ ہرے بھرے درختوں۔ بیل بوٹوں اور کھیتوں کا نظارہ بےشک جادو
کا اثر رکھتا ہے۔ جہاں دل کی متواتر حرکت اور کھلی ہوا کے اندر جانے کے سبب
بدن تر و تازہ ہوتا ہے۔ وہاں دل پر نہایت خوش کن اثر ہوتا ہے۔ جس سے اُس کو
تقویت ہوتی ہے۔ جو تقویت درازی عمر اور تندرستی کا باعث ہوتی ہے۔ سیر
کرنے سے معدے کو بھی طاقت ملتی ہے۔ ہاضمہ کو استحکام ملتا ہے۔ بدن تندرست ہوتا چلا

جاتا ہے۔ اعضاء و قواتے کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اور انسان آئندہ کی مختلف امراض سے بچا رہتا ہے۔

رات کو ہوا خوری اِس واسطے منع ہے

کہ رات کو ایک تو مختلف نظارے نظر نہیں آتے جس سے دل کو فرحت حاصل نہیں ہوتی ہے۔ دوم مسام بھی سردی کیوجہ سے اچھی طرح نہیں کھلتے۔ ساتھ ہوا بھی ایسی عمدہ نہیں ہوتی۔ جتنی کہ دن کو۔

پیٹ بھر کر کھانا کھا کر سیر کرنا بھی منع ہے۔

کسی ڈاکٹر کا قول ہے۔ جو کھانا کھا کر دوڑتا ہے۔ وُہ موت کے پیچھے دَوڑتا ہے سیر کرنا تو اس قدر نقصان دہ نہیں۔ مگر قوتِ ہاضمہ ضرور بگاڑتا ہے۔ کیونکہ پیٹ بھر کر کھانا کھانے سے بدن کی طاقت اس کو ہضم کرنے کی طرف رجوع ہو جاتی ہے۔ اِس وقت اگر تیز چلیں گے (ورزش کی خاطر جو سیر کی جاوے۔ اس میں تیز چلنا ہی ضروری ہے) تو طاقت کے منتشر ہو جانے کے سبب کھانا ٹھیک طور پر ہضم نہ ہو گا۔ اور بدہضمی کا باعث ہو گا۔ ہاں تھوڑا سا لذیذ کھانا کھا کر سیر کرنا مفید ہے یاد رہے۔ کہ کھانا کھانے کے بعد آہستہ آہستہ ذرا ٹہلنا مضر نہیں۔ بلکہ مفید ہے۔ ایک ڈاکٹر کا قول ہے:۔

کہ دن کو کھانا کھانے کے بعد تھوڑی دیر لیٹو۔ اور شام کے کھانے کے بعد آہستہ آہستہ ٹہلو۔

یہاں اتنا ذکر کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ کہ کھانا کھانے کے بعد اگر لیٹو تو پہلے

دائیں بعدہ بائیں کروٹ لیٹو ؛

سیر میں اچانک سردی سے بچنا چاہیئے ۔

آپ جانتے ہیں۔کہ سیر کرنے سے پسینہ آتا ہے۔ یہ پسینہ گرمی کے دنوں میں بہت ہوتا ہے۔ مگر سردیوں میں اس قدر تھوڑا ہوتا ہے۔کہ محسوس نہیں ہوتا ہے مگر نکلتا ضرور ہے۔ یہ پسینہ اچانک سردی لگ جانے سے اگر رُک جاوے۔ تو اکثر امراض مثل دردیں۔ گنٹھیا۔ اور سردیوں میں نمونیا۔ ذات الجنب۔ ریگ گردہ۔ ذیابیطس وغیرہ پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور صحت کو سخت نقصان ہوتا ہے۔ اسواسطے احتیاط رکھنی چاہیئے۔کہ اچانک سردی سیر کرتے کرتے نہ لگ جاوے ؛

جب تم سیر کو جاؤ تو کسی دوست کو ساتھ لیتے جاؤ۔ تو زیادہ لمبی سیر ہو جاتی ہے دل لگا رہتا ہے۔ مبارک ہیں وہ شخص اپنی عورتوں۔ بہنوں۔ لڑکیوں۔ بہو۔ بیٹیوں کو سیر کیواسطے ساتھ لے جاتے ہیں۔ اگر یہ رواج ہندوستان میں عام ہو جاوے تو آئے دن عورتوں کو جو تکالیف ہوتی ہیں۔ وہ یک قلم موقوف ہو جائیں۔ وہ عورتیں جو گلی اور کوچوں کی سڑی ہوا کھاتے ہوئے عمر گزار دیتی ہیں۔ وہ کب تندرست رہ سکتی ہیں۔ اور زیادہ عمر بھوگ سکتی ہیں۔ استریوں کے واسطے ورزش اتنی ہی ضروری ہے۔ جتنی کہ مردوں کے واسطے۔ مگر عام طور پر ورزش کا ان کو کوئی موقع نہیں۔ سیر بھی نہیں ہوتی۔ وہ کب تندرست رہیں گی۔ اسواسطے قوم کمزور ہو رہی ہے۔ کمزور۔ بیمار۔ زرد چہرہ عورتیں ویسے ہی بچے پیدا کرینگی دیہاتوں کی عورتیں جن کو سیر کا اچھا موقع ملتا ہے۔ ایسی خوبصورت و جوان ہوتی ہیں۔ کہ شہروں کی دس بیس عورتوں کو ایک مار بھگا دے۔ علاوہ ازیں باہر

کی عورتوں کو شاذ و نادر ہی وضع حمل میں اِس قدر تکلیف ہوتی ہوگی۔جس قدر کہ شہر کی عورتوں کو ہوتی ہے۔ اور شہر میں وضع حمل میں بے شمار عورتیں مرتی ہیں۔اور دیہاتوں میں شاذ و نادر ہی ایسا موقع ہوتا ہوگا۔ شہروں کی عورتیں زرد چہرہ اور دیہاتوں کی سبب کی طرح سُرخ چہرہ رکھتی ہیں۔شہروں کی عورتیں ایک میل بھی پیدل بہت کم چل سکتی ہیں۔ اور دیہاتوں کی دس بارہ کوس کو کوئی بات ہی نہیں سمجھتیں۔ شہروں کی عورتیں پست قامت۔اور دیہاتی عورتیں دراز قد ہوتی ہیں۔شہروں کی عورتوں میں سے اگر ایک کو حیض کی کچھ نہ کچھ خرابی ہے۔ تو دوسری کو رطوبت جاری ہے۔ مگر دیہاتوں کی عورتوں میں یہ امراض بہت کم پائی جاتی ہیں۔شہروں کی عورتوں میں آئے دن اسقاط ہوتے ہیں۔ مگر دیہات کی عورتوں میں شاید ہی کسی نے اسقاط کا حادثہ سُنا ہوگا۔ ان سب کی وجہ یہ ہے کہ شہری عورتوں کو کھُلی ہوا کبھی نصیب نہیں ہوتی۔ نہ وُہ ورزش جسمانی کرتی ہیں۔ اور نہ کسی قسم کی سیر اُن کو کرنے کی اجازت ہے۔ چولھا و چھت اور سیاپا سارا دن اُن کے بیٹھنے کی جگہ ہے۔تعلیم یافتہ عورتیں اب ٹینس وغیرہ کھیلنے لگی ہیں۔ مگر جتنا کھاتی ہیں۔ اِس کے مطابق ورزش نہیں ہوتی۔ فیشن کے خیال سے نہیں۔ ورزش کے خیال سے کھیلو ؂

سیر گرمیوں میں سورج نکلنے کے وقت اور غروب ہونیکے وقت بہتر ہے۔ مگر سردیوں میں اگر دوپہر کو موقعہ بن سکے تو بہتر ہے ؂

سیر کرکے تھوڑا سا دودھ اور مٹھائی یا ایسے ہی کوئی اور لذیذ چیز کھاؤ تو بہتر ہے سیر سے آکر فوراً نہانا منع ہے اِس سے بھی وہ نقصان ہے۔ جو کہ سیر میں اچانک سردی لگ جانے کا باعث ہوتا ہے۔ اور جس کا ذکر پیچھے ہُوا ؂

جب تم سیر کو جاؤ تو کتاب وغیرہ پڑھنے کے واسطے نہ لے جاؤ۔ کیونکہ جہاں رستے کا پڑھنا آنکھوں کو مضر ہے۔ وہاں سیر کا اصلی مدعا حاصل نہیں ہوتا ؛

خیال بڑی زبردست طاقت ہے۔ اگر سیر کیوقت تمہارا سیر میں ہی خیال نہیں تو سیر تمہیں ویسا تندرست نہیں بنا سکتی ؛

سیر میں تیز چلو۔ مگر سانس ناک کے راستہ ہی آوے۔ سانس ہمیشہ ناک کے راستے ہی لینا چاہئے۔ یہ صحت کی نشانی ہے۔

سیر سے پورا فائدہ اُٹھانے کا راز

ایک ڈاکٹر نے اچھی ضخیم کتاب سیر کے اوپر لکھی ہے۔ اس کا بیان ہے۔ کہ سیر بہترین ورزش ہے۔ اور اگر ٹھیک طور پر انسان کرے۔ تو اُس کو اور کوئی ورزش کی ضرورت نہیں رہتی ہے۔ اس نے بہت تشریح کے ساتھ لکھا ہے۔ مگر اس کا خلاصہ یہ ہے کہ :۔

(۱) سیدھے چلو چھاتی باہر نکلی ہوئی ہو۔ گردن سیدھی ہو۔ کمر پر ہاتھ رکھ کر یا جھک کر کمزور اور بیمار چلتے ہیں ؛

(۲) سانس کو قدموں کے ساتھ ملاؤ۔ اس میں پرانایام ہوتا جاویگا۔ کھلی ہوا پھیپھڑوں میں خوب بھرے گی۔ اور تمام بدن کو تر و تازہ کر دے گی۔ تھکاوٹ کم ہوگی۔ فائدہ زیادہ ہوگا۔ سانس کو قدموں کے ساتھ ملانے کا طریقہ یہ ہے۔ کہ جیسے ایک قدم اُٹھایا۔ سانس اندر کھینچ لیا۔ پھر دوسرا قدم اُٹھایا اور سانس کو اندر کھینچا۔ دوبارہ ایسا کرنے سے ہوا خوب اندر بھر گئی۔ ایسے تین و چار قدموں تک بھی کیا جا سکتا ہے۔ مگر عام طور پر دو قدم کافی ہیں۔ اب تیسرے قدم کے

ساتھ اچھی طرح باہر نکالو۔ پھر چوبیئے قدم کے ساتھ بھی باہر نکالو۔ تاکہ اندر کی ہوا خوب اچھی طرح باہر نکل جاوے۔ جتنی یہ باہر جاوے گی اُتنی ہی زیادہ بہتر طور پر اندر جاویگی۔ اِسی طریقے سے سیر کرتے جاؤ۔ سانس صرف ناک سے لینا ہے ٭

میں خود اس کا تجربہ کیا ہے۔ یہ بہت اچھا طریقہ ہے۔ مگر جب اور بھی ساتھی ہوں۔ تب یہ مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ باتیں کرتے جاتے ہیں۔ مگر اگر سب ہی کو یہ طریقہ معلوم ہو تو بیچ میں کچھ وقت میل آدھ میل سب اِس طرح سیر کر لیا کریں اور باقی وقت بات چیت بھی کر لیں۔ مگر اگر ورزش کرنی ہے۔ تو چلنا سیدھے اور ذرا تیز ہی چاہیے۔ تفریح کیواسطے بیٹھنا یا کھُلی ہوا لینا دوسری بات ہے۔

سانس کو ہر ورزش کے ساتھ ملا دینا بھی بہت مفید ہے۔ جیسے ایک شخص ڈنڈ نکالتا ہے۔ جب وہ نیچے کو جاوے سانس خوب بھرے۔ جب اُوپر آوے سانس نکال دے۔ ورزش کرنے والے اسکو بخوبی جانتے ہیں ٭

سانس کی ورزشیں ۔ پرانایام

لمبی گہری سانس کی مشق تندرستی کیواسطے نہایت ضروری ہے۔ ۱۲ مارچ ۱۹۱۵ء کے ریویو آف ریویوز میں اِس کے متعلق ایک ڈاکٹر نے ایک مضمون دیا تھا جس میں لکھا تھا۔ صحت اور درازیٔ عمر کیواسطے ایک اَور مفید ورزش یا عادت ہے۔ اَور وہ باقاعدہ سوچ سمجھ کر گہری سانس لینے یا ناک کی راہ پھیپھڑے کے اندر پہنچانے کی مشق ہے۔ یہ درحقیقت بہت طاقت ور ورزش ہے۔ اس سے خون بیں پُورے طور پر جسم بھر میں زندگی بخش خون بھر جاتا ہے۔ جو کہ معمولی سانس لینے

سے نہیں ہو سکتا۔ اِس عمل سے عقل پر بھی نمایاں اثر ہوتا ہے۔ آج کل زمانہ کی بے چین زندگی سے جذبات جوش اور غصہ بڑھ رہے ہیں۔ اور نصف چھاتی کے اندر نامکمل دم لینے کی عادات پیدا ہو رہی ہیں جس سے انسانی جسم کمزور ہو رہا ہے۔ مگر اسانس جذبات کو قابو کرنے میں عجیب و غریب اثر رکھتا ہے۔ یہ جذبات کے اثر کو کم کرتا۔ اور ان کو بس میں کرتا ہوا تمام وجود کو شانت کرتا ہے۔ آرام سے سوچنے اور غور کرنے کے لئے بھی یہ ایک معاون کا کام دیتا ہے۔ اور ناظرین طریق دریافت کرنے کے انتظار میں ہونگے۔ سو لیجئے یا کمر پیٹھ کے بل لیٹ جاؤ اور ہاتھوں کو سر کے پیچھے رکھو۔ یا کھڑے ہو جاتے۔ یا سیدھے کندھوں کو اچھی طرح پیچھے ہٹا کر بیٹھ جاؤ۔ نتھنوں کے ذریعے آہستہ آہستہ دم لو۔ جب تک کہ چھاتی اور معدہ دونوں اچھی طرح پُر نہ ہو جائیں۔ پھر اُسی طرح آہستہ آہستہ باہر کو نکالو۔ جب تک کہ چھاتی اور معدہ دونوں خالی نہ ہو جائیں اُس کو چھ سے بارہ مرتبہ کرو۔ دن میں دو بار یا حسب ضرورت کم و بیش۔

یہ پرانایام کا ہی ایک طریقہ ہے۔ پرانایام تندرستی کے واسطے نہایت ضروری ہے۔ تپ دق سِل وغیرہ امراض ان کے کرنے والے کے پاس نہیں پھٹکتے۔ چھاتی مضبوط ہوتی۔ پھیپھڑا طاقتور بنتا ہے۔ دل کو فرحت اور تقویت حاصل ہوتی ہے۔ عمر دراز ہوتی ہے۔ قوتِ ہاضمہ بڑھتی ہے۔ اور عقل تیز ہوتی ہے۔ اور چستی آتی ہے۔ شری ۱۰۸ سوامی دیانند جی سرسوتی ستیارتھ پرکاش میں لکھتے ہیں "پرانایام سے پران اپنے بس میں ہو کر من اور اندری بھی سوادھین ہوتے ہیں۔ بل پرشارتھ بڑھ کر تیبر (تیز) سوکھشم روپ (لطیف) ہو جاتی ہے۔ جو کٹھن اور سوکھشم وشیوں

کو بھی شگبھر گر بھن کرنی ہے۔ اور ملش شریر میں ویریہ بردھی کو پراپت ہو کر
سنفر بل پراکرم جتیندرتا آدی پراپت ہوتے ہیں۔ استریاں بھی ایسا ہی
کریں ÷

شری سوامی جی مہاراج نے پرانایام کا عام طریقہ یہ لکھا ہے ÷

(۱) مقعد کو سکیڑ کر سانس کو اکٹھا کر کے تمام باہر پھینک دو۔ اور جب تک
آسانی رکھ سکو باہر رکھو۔ اور پھر آہستہ آہستہ اندر کر لو۔ اور جتنا روک سکو اتنا
اندر روکو۔ یہ ایک پرانایام ہؤا۔ پھر شروع سے وہی عمل کرو۔ ایسے سندھیا سے
پہلے کم ازکم تین پرانایام کرنے کو لکھا ہے۔ بڑھا کر ۲۱ یا اس سے بھی ادھک
کرو ÷

پرانایام سے جہاں تندرستی بڑھتی ہے۔ اور دل پورے خیال سے رُکتا ہے اور
ایکاگر ہو کر وہاں خدا کی یاد میں مصروف ہوتا ہے۔ متقدمین تمام ایسی طبی باتوں کو
جو کہ صحت اور درازی عمر کے واسطے نہایت ضروری ہوتی تھیں۔ مذہبی فرائض
میں اس واسطے داخل کر دیا کرتے تھے۔ کہ لوگ ان کو بھول نہ جاویں۔ پرانایام
کا ایک اور نہایت مفید طریقہ لکھتے ہیں ÷

اِس طریقہ میں ایک نتھنے کو بند رکھ کر دُوسرے نتھنے سے سانس کھینچا یا
نکالا جاتا ہے ÷

گرمیوں میں بائیں نتھنے سے اوّل شروع کرو۔ اور سردیوں میں دائیں نتھنے سے
کیونکہ بائیں نتھنے سے سانس لینے سے سردی جسم میں آتی ہے۔ اور دائیں سے گرمی
مثلاً گرمیوں میں انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کر کے بائیں سے سانس اندر کھینچ کر
اسی سے باہر پھینک دیں۔ اس میں لمبا سانس اندر لینا ہے۔ اور لمبا باہر نکالنا

ہے۔ روکنا نہ اندر رہے۔ نہ باہر۔ ایسے دس بار کریں۔ پھر اُنگلی سے بایاں نتھنا بند کر کے دائیں نتھنے سے دس بار سانس کو کھینچیں۔ اور نکالیں۔ پھر دس بار ایسے ہی سانس دونوں سے لیں۔ انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کر کے بائیں سے سانس

تصویر نمبر ۴۵

کو کھینچ لیں۔ اور اسی وقت انگلی سے بایاں بند کر کے دائیں سے نکال دیں۔ پھر دائیں سے سانس لیں۔ بائیں سے نکالدیں۔ اِس طرح سے جب ۲۰ بار کر چکیں تو ذرا سستا لیں۔ پھر انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کر کے سانس کو بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ اندر بھر لیں۔ اور اُسی وقت انگلی سے دوسرا نتھنا بھی بند کر کے گردن کو نیچے جھکا دیں۔ اِس طرح کہ ٹھوڈی چھاتی پر لگ جاوے۔ یا لگنے کی کوشش ہو۔ اسی اثنا میں گدا (مقعد) کو اُوپر کو سیکڑ لیں۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے۔ کہ دونوں طرف بندھ لگ جاویں۔ سانس اندر کو اور پران اور اپان کا ملاپ ہو۔ جتنی دیر اندر رہ سکے اتنی دیر روک کر سر کو اُونچا کر لیں۔ اور بایاں نتھنا کھول کر آہستہ آہستہ سانس کو باہر نکال دیں۔ پھر ایک دو سانس معمولی لے سکتے ہیں۔ اور بعد ازاں دائیں نتھنے سے اسی طرح سانس کو لے کر روک کر آہستہ آہستہ بائیں سے نکال دیں۔ سانس کو اندر لینے اور روکنے باہر نکالنے کی صحیح نسبت ۱-۴-۲ ہوتی ہے۔ اگر ٹائم پیس پاس رکھ لیں۔ یا اوم اوم گنتے جاویں جیسے اندر لیتے وقت کہا "۱-اوم ۲ اوم ۳ اوم" ایسے بارہ اوم ہوا تو اب سانس کو روکے ہوئے ۴۸ اوم گنو اور پھر نکالتے وقت ۲۴ اوم گننا چاہیئے۔ یہ گھڑی کی ٹک ٹک کیساتھ چلے تو ایک سار رہے گا۔ یہ سب ایک پرانایام ہے۔ پہلے پہلے ۱۰ منٹ لگتے ہیں۔ پھر ۱۵-۲۰ منٹ تک دفعہ ہو جاتا ہے۔ ایک سے تین تک جتنا وقت ہو کریں۔ اِس کے بعد جاپ وغیرہ میں من بہت اچھی طرح لگتا ہے۔

چاروں صحت کے اصولوں کا بیان کرنے کے بعد ایک دلچسپ کہانی بھی لکھ دیتے ہیں جو کہ انہی پر روشنی ڈالتی ہے۔

ایک دلچسپ کہانی

کہتے ہیں۔ کہ ایران کا ایک امیر زادہ بہت بیمار تھا۔ اس کو معدہ ہاضمہ وغیرہ کی گوناگوں شکایات تھیں۔ اور اس کی تندرستی ٹھیک نہ تھی۔ ہزار ہا نعمتیں رکھتے ہوئے بھی وُہ زندگی سے بیزار تھا۔ زندگی اس کو دوبھر معلوم ہوتی تھی۔ کوئی دن نہ تھا جس دن اس کو کوئی نہ کوئی شکایت نہ تھی۔ بیسیوں حکیم آتے۔ اور سب نے اپنے اپنے نسخے بتائے۔ مگر حالت میں سے اُنیس ہوتی بھی تو چند دن بعد پھر وہی حالت ہوتی۔ انعام واکرام کے خواہش سے کئی حکیم اسکے پاس آنے لگے آخر ناکام واپس ہوتے ۔

ایک حکیم عقل مند نے سب حالات کو سمجھا۔ اور آکر عرض کی کہ اگر حُکم ہو تو مَیں علاج شروع کروں۔ امیر نے کہا۔ اے حکیم! تیرے جیسے بہت علاج کر چکے مگر مجھے کوئی نہ کوئی شکایت لگی رہتی ہے۔ میری طبیعت ہمیشہ علیل رہتی ہے۔ اور سلیکڑوں نسخوں کا ڈھیر لگا ہے۔ دیکھو کون سی بات کی اس میں کمی ہے۔ سب زور لگا چُکے مگر آرام نہیں آتا ہے۔ تو نے ان سے بڑھ کر اور کیا کرنا ہے۔ حکیم نے کہا۔ کہ مَیں ان نسخوں کا علاج نہیں کرنا چاہتا۔ مگر جادو کا علاج جانتا ہوں۔ اور خدا چاہے اس سے آپ کو ضرور آرام آجائے گا۔ میرا جادو کبھی خالی نہیں گیا ہے۔ امیر نے اس کی خاطر تواضع اور مکان وغیرہ کا انتظام کیا۔ اگلے دن حکیم ایک گولا سا بنا لائے جس کے اوپر مخمل لپٹی ہوئی تھی۔ اور اس کا وزن قریب ۲ سیر کے تھا۔ جو کہ جادو کی تاثیر سے بیان کیا۔ حکیم نے کہا۔ حضور اِسے اُٹھا کر

اپنی باغیچی کے اِرد گرد ایک جگہ صبح اَور ایک شام کو ، دن تک لگا دیں۔ اَور اِس اثنا میں آپ زنان خانے میں نہ جائیں۔ کیونکہ عورت کو دیکھنا بھی اِس علاج میں بالکل منع ہے۔ اِس سے جِن خفا ہوتا ہے ؛

سات دن تک اس نے ایسا ہی کیا۔ تندرستی میں کچھ فرق معلوم ہُوا۔ جادُو کے علاج پر یقین ہُوا ؛

اِس نے جادو کی دُوسری پٹاری آئی۔ جس کا وزن قریب ۱۰ امیر کے تھا۔ اَور اُسی طرح سات دن تک ہوتا رہا۔ بیچ میں آرام دے کر محلوں میں ایک دن جانے کی اجازت ہُوئی۔ صحت بڑھنے لگی۔ ایک دن حکیم صاحب نے کہا۔ مَیں کھانا یہیں کھاؤنگا۔ دستر خوان بچھایا گیا۔ اَور دونوں کے واسطے کھانا پُرتکلف چنا گیا۔ حکیم صاحب نے کہا۔ اے جناب مجھے اجازت دیجئے۔ کہ مَیں گھر سے اپنا کھانا منگوالوں۔ کیونکہ ایسا کھانے کی مجھے عادت نہیں ہے۔ حکیم صاحب کا کھانا آیا۔ جو سادگی کی ایک مثال تھی۔ ایک دال اس کے ساتھ ایک معمولی ترکاری اور روٹی اور ان میں بھی مرچ چٹ پٹے مصالحہ اَور ترشیوں کے نام و نشان نہ تھا۔ امیر چلایا تم ایسی غذا کو کیسے کھاؤ گے۔ نہ کوئی اچار ہے۔ نہ مرّبہ ہَے۔ نہ کوئی مرچ مصالحہ صرف دال اور ایک بھاجی ؛

حکیم صاحب نے کہا۔ کہ اے صاحب! چونکہ مجھے تندرستی پیاری ہے اِس واسطے میں نے اپنی زبان کو خراب نہیں کیا ہے۔ زبان کو ہم آہستہ آہستہ ہم اتنا خراب کر لیتے کہ یہ دن ایسی اشیا کا لقمہ اندر نہیں جاتا ہے۔ دراصل میں اِس سادہ غذا میں آپ سے زیادہ خوشی محسوس کرتا ہوں۔ جب مَیں اپنے ایک ایک لقمہ کو منہ میں خوب چباتا ہوں۔ تو اس میں مجھے خاص فرحت ہوتی ہے۔ مزا

آتا ہے۔ اور میری تندرستی قائم رہتی ہے۔ مَیں آپ کی ہمیشہ بیمار نہیں رہتا ؛

اس نے حیرانی سے پوچھا تو عُمدہ غذا کھانا بھی کوئی بیماری کی نشانی ہے۔ حکیم نے جواب دیا۔ کہ اچھّا دو پانی کے گھڑے منگواؤ۔ حکیم صاحب نے اپنی تینوں اشیاء میں سے تھوڑی تھوڑی ایک گھڑے میں ڈال دیں۔ اور اس کو ڈھانک کر علیحدہ رکھدیا۔ دُوسرے گھڑے میں امیر صاحب کے دسترخوان کی کُل اشیاء تھوڑی تھوڑی ملاکر ڈال دیں۔ اور اس کو دوسری جگہ رکھدیا۔ اگلے دن ان گھڑوں کو منگوایا۔ حکیم صاحب والے گھڑے میں دال روٹی گل رہی تھی۔ مگر بد بُو پیدا نہیں ہوئی تھی۔ مگر امیر صاحب کا گھڑا کھولتے ہی اس سے سرانڈ آنی شروع ہوئی جس سے امیر صاحب نے خود ناک دبا لیا۔ تب حکیم صاحب نے کہا۔ کہ یہ سرانڈ روزانہ تمہارے پیٹ کے اندر ہوتی ہے جس کا تم خیال نہیں کرتے ہو۔ اس کی موجودگی میں تم پورے تندرست کیسے رہ سکتے ہو۔ امیر کو سمجھ آئی۔ اور اُس نے آہستہ آہستہ امیرانہ خوراکوں کو کم کر کے سادہ غذا کھانی شروع کی۔ ادھر سے جادو کا علاج شروع تھا۔ برہم چریہ رہتا ہی تھا۔ ادھر غذا کی یہ صورت ہوئی۔ بس پھر کیا۔ دن بدن صحت میں فرق پڑنے لگا۔ آخر جب بہت کچھ فائدہ ہو گیا۔ تو حکیم صاحب نے رخصت مانگی۔ امیر نے بہت سا نذرانہ اور خلعت دی ؛

جاتے ہوئے حکیم صاحب نے یُوں فرمایا۔ کہ میرے امیر تُو نے دیکھا۔ کہ میرے علاج سے تم کو فائدہ ہو رہا ہے۔ اگر تم اُس کو جاری رکھو گے۔ تو ضرور کلّی صحت پاؤ گے۔ میں آپکو اس علاج کا اصل راز بھی بتلا دیتا ہوں۔ غور سے سنو۔ اور اِس

کو سمجھو ؛

مَیں نے کوئی جادُو کا علاج نہیں کیا۔ دراصل لوہے کا گولا مخمل میں بند کر کے لایا تھا۔ میرا منشا صرف یہ تھا۔ کہ آپ کو ورزش اور سیر ہُوا کرے۔ سُست زندگی سے نکل کر آپ کو ہوشیار زندگی کی طرف لا دیں۔ اِس کے ساتھ ہی میں نے ادھک وشے سے منع کیا۔ جو اکثر امیروں کو دین اور دُنیا سے محروم رکھتا ہے ؛

دراصل تندرستی کے سب سے بڑے اصول یہ دونوں ہی ہیں۔ ویرج کو ضائع نہ کرنا۔ یعنی برہمچریہ اور ورزش کرنا اور صاف ہوا کھانا۔ جب سے تم نے ان کو شروع کیا ہے۔ تب ہی سے تمہاری حالت میں تبدیلی ہو رہی ہے۔ پس ساری عمر کیواسطے اپنا اصول بناؤ۔ کہ کثرتِ جماع سے پرہیز کریں گے اور ورزش برابر کیا کرینگے ؛

اِس کے ساتھ ہی سادہ غذا کے فوائد مَیں نے آپ کو بتلا دیئے ہیں۔ جب تم تندرست بھی ہو جاؤ۔ تب بھی سادگی کو پسند کرو۔ عمدہ سے عمدہ چیز سادہ طور پہ بنائی جا سکتی ہے۔ جب تم اسے چبا چبا کر کھاؤ گے۔ تو اِس میں عجیب مزہ پاؤ گے۔ غذا کو جتنا زیادہ چبایا جاوے۔ اتنی ہی وہ زود ہضم ہو جاتی ہے۔ اور جزو بدن بنتی ہے ؛

اس کے علاوہ تم نے دیکھا ہوگا۔ کہ جب تم نے جادُو کے علاج پر اعتبار کیا۔ تو آرام جلدی شروع ہُوا۔ دراصل دل کی طاقت بھی انسان کو تندرست یا بیمار رکھنے میں بڑی مددگار ہے۔ اور اِس کا بھی خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ تمہارا دل تم کو ہر وقت اٹھاتا رہے۔ نہ کہ گراتا رہے۔ حکیم چلا گیا۔ اور امیر نے

تندرستی کا اصل راز پا لیا۔ اور اِس پر عمل درآمد کر کے وُہ عام طور پہ تندرست زندگی بسر کرنے لگا ؂

متفرق باتیں

ہم نے اُوپر جو چار اُصول بیان کئے ان کی پُوری پابندی کرنے والے کے واسطے صحت ہاتھ باندھے کھڑی رہتی ہے۔ ان کیواسطے دوسرے اصول خود بخود راستہ دیتے چلے جاتے ہیں۔ تاہم اِس رسالے کو مکمل کرنے کے واسطے چند متفرق اصولوں کا بھی ذکر کر دینا ضروری ہے ؂

۱۔ صفائی

جسم کی کپڑوں کی۔ رہنے والے مکان کی صفائی تندرستی کیواسطے از حد ضروری ہے پسینہ کے راستہ بہت سا پانی ہر روز خارج ہوتا ہے۔ جو اپنے ساتھ جسم کے کئی زہر لاتا ہے۔ وُہ مسامون کے منہ پر لگے رہنے سے کئی امراض کو پیدا کرتے ہیں۔ اس واسطے روزانہ غسل کرنا نہایت ضروری ہے۔ غسل ہمیشہ تازہ پانی سے کرنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ کمزور اور بوڑھوں بچّوں کو اگر تازہ پانی سے غسل بشاشت نہ دیتا ہو۔ تکلیف ہوتی ہو۔ تو گرم پانی سے غسل کراد مگر گرم پانی سے غسل کرنے والے کو ہوا سے بچنا چاہئے۔ ورنہ سردی لگ جاتی

ہے۔ اگر کمزور نہیں ہیں۔ تو گرم پانی سے غسل کر کے پھر ایک دم سرد پانی ڈال کر ختم سرد سے کرو۔ تو اس سے طاقت بڑھتی ہے۔ اور سردی کا خطرہ نہیں رہتا ہے۔ سر پر گرم پانی کم ڈالنا چاہیئے۔ پیر گرم سر ٹھنڈا تب وید کو مارو ڈنڈا۔ سردی اکثر انہی کو لگا کرتی ہے۔ جو سردی سے ڈرتے ہیں۔ کھلی ہوا میں ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے والوں کو زکام وغیرہ کی تکالیف کم ہوتی ہیں۔ جسم پر جب میل ہو۔ صابون استعمال کریں۔ مگر روزانہ صابون کی عادت اچھی نہیں ہے گرم پانی سے نہاتے وقت اوّل پاؤں دھوؤ اور سرد پانی سے نہاتے وقت پہلے سر دھوؤ نہانے کے بعد جسم کو بہت اچھی طرح پونچھ کر سُکھا دینا چاہیئے اگر موسم سرما ہے۔ تو گرم کپڑا لے کر جسم کو پھر گرم کر لینا چاہیئے۔ غسل سے صفائی کے علاوہ اعضاء کو نئی زندگی ملتی ہے ؛

لباس موسم کے مطابق گرم یا سرد کوئی بھی ہو۔ وہ صاف ہونا چاہیئے۔ خاص کر جسم کے ساتھ رہنے والے کپڑوں پر میل نہ جمنی چاہیئے۔ سردیوں میں گرم اونی کپڑوں کو جلدی جلدی لوگ نہیں دھوتے یا دھلاتے ان کو ان کپڑوں کے نیچے ایک پاجامہ ایک کرتہ یا بنین سرد رکھنی چاہیئے۔ جو جلد از جلد دھلائی جا سکے ؛

لباس کے متعلق یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیئے۔ کہ سب کپڑے ڈھیلے ہونے چاہئیں جسم کے کسی حصہ پر بھی دباؤ نہ پڑے۔ جوتے۔ بوٹ بھی اتنے تنگ نہ ہوں کہ انگلیاں بھچی رہیں کبھی کبھی کل کپڑے اُتار کر جسم کو ہوا کا غسل دیا کرو۔ تنگ پیٹیاں کارسٹ۔ جیکٹیں وغیرہ مضر صحت ہیں۔ اونچے و تنگ کالر نہ پہنو۔ بہت اونچی ایڑی کا بوٹ بُرا ہے ؛

۲۔ نیند و آرام

کام کرنے والے کو آرام بھی ضروری ہے۔ غذا کے پہلے پیچھے تھوڑا تھوڑا آرام کرنا چاہیئے۔ نیند مکمل آرام کا ذریعہ ہے۔ ہر شخص کی زندگی کے واسطے نیند ضروری ہے۔ مندرجہ بالا اصولوں کے پابند کو خود بخود میٹھی نیند آتی ہے۔ ایک جوان کے واسطے چھ گھنٹے سے آٹھ گھنٹے تک روزانہ نیند ضروری ہے مریضوں بوڑھوں۔ کمزوروں کو زیادہ نیند کی ضرورت ہے۔ بچہ جب تک اپنی مرضی سے سویا رہے۔ سویا رہنے دیا کریں۔ شیر خوار بچہ ۱۶ گھنٹے سوتا ہے۔ ایسے ہی مریض بھی سویا کریں۔ بوڑھے دس گھنٹہ تک سو سکتے ہیں ۔

سوتے وقت منہ سر نہ ڈھانپو۔ سونے کا کمرہ کھلا بہتر ہے۔ اس میں بہت اسباب نہ ہو۔ ہوا آنے کو راستہ ہو۔ اُس میں آگ یا کوئلے یا مٹی کے تیل کا لیمپ جلتے چھوڑنا اچھا نہیں۔ بہت نرم گدیلوں پر سونے کی عادت نہ ڈالو۔ ایسی عادت ڈالو۔ جب نیند کا وقت آوے تو سخت سے سخت جگہ پر بھی سو سکو۔ سر شمال کی طرف کر کے سونا اچھا نہیں ہے۔ جب سونے کا وقت ہو تب ہی چارپائی پر جاؤ۔ اور من کو کہو کہ فوراً سو جا۔ جب اُٹھنا ہو من کو کہہ دو کہ فلاں وقت جگا دیوے۔ تم کو جگا دیوے گا۔ مگر نہ سوتے وقت نہ اُٹھتے وقت چارپائی پر یونہی کروٹیں لیتے رہو۔ دن کو سونا اچھا نہیں۔ مگر سخت گرمیوں میں ایک آدھ گھنٹہ سونا ضروری ہو تو ہرج نہیں۔ رات کو جاگے ہوں تو اس سے نصف دن کو سو لینا چاہیئے۔ ریل کے نوکر جو رات کو جاگتے دن کو سوتے

ہیں ۔ وُہ اِس قاعدے سے مستثنیٰ ہیں ؂

۳۔ روشنی

روشنی تندرستی کے لئے ضروری ہے ۔ اندھیرے میں پودے بھی مُرجھا جاتے ہیں ۔ بند مکانات میں جہاں روشنی کا گذر نہیں رہتا ۔ اصولِ صحت کے خلاف ہیں ؂

دن چریا (ھدایت الیوم)

ہمیشہ علی الصبح اُٹھنے کی عادت ڈالو ۔ جب صبح نیند کھُل جاوے ۔ تو چارپائی پر یونہی نہ پڑے رہو ۔ فوراً اُٹھ بیٹھو ۔ اُٹھتے ہی اوّل اپنے خدا کا دھیان کر ۔ جو سوتے جاگتے تمہاری حفاظت کرتا ہے ۔ اِس سے طاقت عزّت ۔ دولت صحت مانگو ۔ اور من کو مضبوط و خوش کرو ۔ دنیا کی محبت من میں پیدا کرو ۔ کینہ و بغض کے خیالات کو پرے ہٹاؤ ۔ اِس کے ساتھ دن بھر کے ضروری کام سوچو کہ آج تم نے یہ کرنا ہے ۔ اگر تم میں کوئی بُری عادت ہے ۔ تو پرن کرو ۔ کہ آج یہ فعل نہیں کرونگا ۔ اُٹھتے ہی بڑوں کی تعظیم کرو ۔ اُن سے آشیرباد لو ۔ پھر پاخانہ جاؤ ۔ جن کو قبض رہتی ہے ۔ وہ اوّل اُٹھتے ہی رات کا ڈھانپ کر رکھا ہُوا پانی آٹھ گھونٹ پی کر دس پندرہ منٹ ٹہلیں ۔ اگر ضرورت ہو ۔

تو پیٹ پر تیل کی مالش بڑی آنت کے اُوپر سے کریں - پھر پاخانہ جاویں - پاخانہ پیشاب وغیرہ قدرتی کسی چیز کو روکنا نہیں چاہیئے - پاخانہ کے بعد مٹی سے یا پانی سے اچھی طرح ہاتھ پاؤں صاف کرنے چاہیئیں - اُس کے بعد ورزش کرنی چاہیئے - کچھ نہ کچھ ورزش ہر شخص کو کرنی چاہیئے - اور گہری سانس کی بھی ورزش کرنی چاہیئے - اُس کے بعد جسم پر تیل کی مالش کرنی - اگر روزانہ سب جسم پر نہ مل سکیں - تو سر - پیٹ و ناف - پاؤں پر ضرور ملیں - اور کڑوے تیل کی نسوار لے لیں - کان میں تل یا بادام کا تیل ڈالنے یا سر پر ملنے اور پاؤں پر تیل کی مالش کرنے کے شاستروں میں بہت فوائد لکھے ہیں - بعد ازاں دانتوں کی صفائی کے واسطے مسواک کرے - اور مسواک روزانہ تازی ہو - کیکر - کھیر - نیم - مولسری - بھلاہی - مہوہ - کرنجوہ - تیج بل وغیرہ کی داتن اچھی ہوتی ہے - دانت اندر باہر سے اچھی طرح صاف کریں - بُرش کئی دن ایک ہی استعمال ہونے سے گندہ ہو جاتا ہے - کئی امراض کے جرمز لگ جاتے ہیں - داتن ایسے کرو - کہ مسوڑھوں کو نقصان نہ پہنچے - داتن کرتے وقت پانی پاس رکھنا چاہیئے - ایک بار منہ سے نکال کر پھر دھو کر داتن کو ڈالنا چاہیئے - بغیر پانی داتن کرتے جانے کی گندی عادت سے دانت خراب ہو جاتے ہیں - گلا - تالو - منہ - مسوڑھے وغیرہ کی بیماری میں داتن چھوڑ کر ویسے ہی دانت صاف کرے داتن کے بعد اگر منجن بھی لگا دے بہتر ہے - ضروری نہیں - داتن کو چیر کر اُس سے زبان کو بھی صاف کرنا چاہیئے - اسطرح زبان دبانے سے فنغ دُور ہوتی ہے - کوئی چاندی کی علیحدہ چھنگ بھی بنا کر رکھتے ہیں - داتن کے بعد اچھی طرح کُرلے کرکے منہ صاف کردیں - کوئی تنکا وغیرہ نہ لگا رہے - اور اُس وقت منہ بھی

دھو لے۔ منہ دھونے کے بعد ہی سرمہ لگانا شاستروں میں اِس واسطے لکھا ہے
کہ غسل سے نالنوز سُرمہ اُتر جاویگا۔ چاہے آپ لگا دیں یا غسل کے بعد لگا دیں۔
آپ کی مرضی ہے۔ اگر حجامت کرانی ہو۔ تو حجامت کرا کر بالوں کو بھی سنوار لے۔
مگر ناک کے بال نہ اکھاڑے۔ ناخن اُتار لے۔ ناخنوں کے اندر میل نہ جمنی چاہیئے
اُبٹن ملنے کی عادت ہے تو ملے۔ اور اس کے بعد اچھی طرح مل کر میل اُتار کر غسل
کرے۔ غسل کے وقت جسم کو ملنے سے طاقت آتی ہے۔ بعد از غسل جسم کو پونچھ کر
حسب ضرورت کپڑے جسم پر رکھ کر خدا کی عبادت اپنے مذہب کے مطابق کرے۔
ہندو مذہب میں سندھیا و پرانایام دھون ضروری ہر روز کے کام ہیں۔ اور ساتھ
ہی دھرم کی کتابوں کو پڑھنا چاہیئے۔ اُس کے بعد لباس پہن کر صبح کا ناشتہ اگر
عادت ہے۔ کر لے۔ اور کام میں لگ جاوے۔ دوپہر کا کھانا دس بجے سے ۱۲
بجے کے اندر کسی وقت کھا لینا چاہیئے۔ غذا مقوّی اور زود ہضم سادی کھانی چاہیئے
جن اشیا کا اکٹھے کھانا بُرا ہے ان کو غذا میں نہ ملا دے۔ مثلاً خربوزہ کھا کر گرم
دودھ سخت بُرا ہے۔ کاڑھ۔ بتھوا۔ پیاز۔ لہسن۔ انار۔ جامن۔ بڑھل۔ اڑد کی دال
کے بعد بھی دودھ منع لکھا ہے۔ شہد و گھی۔ اکٹھے برابر وزن نہ کھانے چاہئیں۔
مولی و دہی و آچار۔ کھچڑی و کھیرا۔ کھیر و ستو۔ تربوز و چاول۔ پان و پانی ایک
ساتھ کھانے مضر ہیں۔ مچھلی و دودھ اکٹھے کھا کر کئی کوڑھی ہوئے ہیں۔ کھانا
کھانے کے بعد کچھ آرام کرو۔ پھر کام پہ لگو۔ تیسرے پہر کو اگر جل پان کی عادت
ہے۔ کچھ پھل یا دودھ وغیرہ لے لو۔ ورنہ رات کو کھانا کھاؤ۔ رات کا کھانا دن
سے ہلکا ہونا چاہیئے۔ دہی کی اشیاء رات کو استعمال کرنی اچھی نہیں۔ رات کا
کھانا کھانے کے بعد دو گھنٹہ قبل و سونا چاہیئے۔ قریب دس بجے سونا چاہیئے

سونے سے پہلے من کو تمام تفکرات سے دُور ہٹانا چاہیئے۔ اور گاڑھی نیند میں سو جانا چاہیئے۔ اور صبح جلدی ہی اُٹھنا چاہیئے ؛

(۱) صبح سُورج نکلنے سے پہلے اُٹھنا صحت و عمر کو بڑھاتا ہے۔ اور قوتِ بصارت اور عقل کو تیز کرتا ہے ؛

(۲) بستر سے اُٹھتے ہی ہاتھ کو ذرا لب لگا کر آنکھ پر مل دو۔ دانتوں کو دبا کر زبان کے زور سے دانتوں کی درزوں میں سے تھوک کو خارج کر دو۔ کانوں میں انگلیاں ڈال کر ہلا دو۔ اور پانی سے دو انگلیاں بھگو کر تالو پر مل دو۔ اس سے ان اعضا کی صحت قائم رہتی ہے ؛

(۳) صبح اُٹھ کر صاف باسی پانی کو ہتھیلی پر ڈال ڈال کرکے چھوٹے چلو پیا کرو۔ انتڑیوں کو طاقت دیتا ہے۔ قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔ نزلہ زکام ہونے نہیں دیتا۔ اور صحت بخش ہے ؛

(۴) جن کو قبض رہتی ہے۔ وہ میور آسن تصاویر نمبر ۵ و ۱۱ صفحہ نمبر ــــــ پر کو کر لیا کریں ؛

(۵) کم نیند عمر کو بڑھاتی ہے۔ یہ عادت سے کم ہو سکتی ہے۔ اس قدر گاڑھی نیند لیا کرو جس سے کہ تر و تازہ اُٹھو۔ چت کبھی نہ سوؤ۔ اور شمال کی طرف سر کرکے کبھی نہ سوؤ۔ دل پر ہاتھ نہ رکھو۔ دماغ کو کچھ دیر آرام دینے کے بعد اور تفکرات دل سے دُور کرکے بستر پر لیٹنا چاہیئے۔ سونے سے پہلے پیشاب کر لو۔ اور دانت صاف کر لو۔ چارپائی دیوار سے ہٹا کر سوؤ ؛

(۶) کھانے کے بعد ہاتھ دھو کر گیلے ہاتھ آنکھ۔ منہ اور پیٹ پر پھیرلو خوبصورتی و ہاضمہ میں ترقی ہو گی ؛

(۷) جسم کو سیدھا رکھنا ریڑھ کے اندر پران کی رَو جاری رکھنے سے عمر کو بڑھاتا ہے۔ اور اعضاء پیٹ کی صحت کو قائم رکھتا ہے۔ اس واسطے چلتے پھرتے اور سیڑھی پر چڑھتے۔ کام کاج کرتے۔ لکھتے پڑھتے۔ کھانا کھاتے یا ویسے ہی بیٹھے جسم کو سیدھا رکھنے کی عادت ڈالو ۔

(۸) انسان کا جسم ہمیشہ سیدھا رہتا ہے۔ اگر یہ کبھی کبھی اُلٹا کر دیا جاوے تو یہ صاف ہو جاتا ہے۔ جیسے بوتل ہلانے سے صاف ہوتی ہے (تصویر نمبر ۱۴ دیکھو صفحہ ۱۰۰ پر کپالی آسن کی ہے۔ اس کے کرنے والے کو بڑھاپا کبھی نہیں ستاتا۔ کتنی بھی عمر ہو جائے۔ اعضا ڈھیلے نہیں ہوتے۔ اور گردن کبھی نہیں ہلتی تھائی رائیڈ گلینڈ مضبوط رہتا ہے ۔

(۹) انسان کا سارا دن جسم اکڑاؤ میں ہی رہتا ہے۔ اس واسطے جسم کو ڈھیلا کرنا صحت کے واسطے ازبس ضروری ہے۔ ورزش کے بعد چت لیٹ جاؤ۔ اور تمام اعضا کو ایسا ڈھیلا کر دو۔ کہ مانو ان میں جان ہی نہیں رہی۔ ویسے ہی نیند کے وقت بھی جسم کو ڈھیلا کر دو۔ اس طرح کرنے سے جسم کے کسی مقام میں کھچاوٹ نہ رہنے سے کونہ کونہ صاف ہو جاتا ہے ۔ اس کا نام شوآسن ہے۔

(۱۰) سانس سوتے جاگتے ہمیشہ ناک سے لینا چاہیے۔ بولنے اور کھانے کے وقت کے سوائے منہ نہیں کھلا رہنا چاہیے۔ سانس گہرا لینے کی عادت ڈالو۔ کم آوے گا۔ مگر زیادہ خون کو خوراک پہنچا دے گا۔ خون ہی تو زندگی ہے ۔

(۱۱) جب کچھ چیز کھاؤ۔ منہ صاف کرو۔ زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی چیزیں منہ میں نہ ڈالو۔ گرم کے بعد سرد اور سرد کے بعد گرم فوراً مناسب نہیں۔

سب دانتوں سے کام لیا کرو۔ اور ٹھوس غذا ان کی مضبوطی کے واسطے کھایا کرو ؛

(۱۲) آنکھ میں عمدہ سرمہ لگایا کرو۔ صاف پانی میں آنکھیں کھول کر کبھی صاف کر لیا کرو۔ تیز چمکتی ہوئی چیز کو نہ دیکھو۔ نزدیک نظر کر کے نہ پڑھو۔ دور کی چیز دیکھنے سے نزدیک سے آنکھ بند کرنے اور کھولنے۔ آنکھ کی نظر کو گھمانے یا ترچھا نیچے اوپر دیکھنے سے اور ٹیڑھی نظر سے آنکھ کی ورزش ہوتی ہے۔ کم روشنی میں نہ پڑھو۔ روشنی سے اندھیرے سے روشنی میں اچانک نہ آؤ۔ ہلتی سواری میں نہ بیٹھو ؛

(۱۳) منہ دھوتے وقت ہمیشہ ہاتھ نیچے کو نہ لاؤ۔ اوپر کو بھی لے جاؤ۔ بعد غسل کھردرے کپڑے سے جسم کو اچھی طرح پونچھو۔ جسم کی مالش رنگ و روغن نکھارتی ہے ؛

(۱۴) کبھی کبھی جسم کو ننگا کر کے دھوپ سینکو۔ دھوپ طاقت و صحت بخش ہے۔ کبھی کبھی ننگے پاؤں گھاس پر چلا کرو۔ جوتا اور کپڑے دوسروں کے استعمال شدہ نہیں پہننے چاہئیں۔ پوشاک میں وضع کی نسبت آرام کا زیادہ خیال رکھو۔

(۱۵) گرد و غبار سے بچو۔ خوشبودار اشیا گھر میں جلاؤ۔ ناخنوں میں میل نہ جمنے پاوے جسم کی ہر ایک پوشیدہ جگہ جیسے بغل وغیرہ صاف رہنے ؛

(۱۶) بد چلنی صحت و عمر کی دشمن ہے۔ بُری نگاہ سے کسی کی طرف نہ دیکھو ؛

(۱۷) عجیب بات ہے۔ کہ پاخانہ۔ پیشاب دیکھنا۔ پانی میں پاخانہ۔ پیشاب کرنا۔ کھڑے ہو کر یا راستہ چلتے کھانا۔ کھڑے ہو کر پیشاب کرنا۔ میلی حالت میں

سونا یا سر کو چھُونا۔ دونوں ہاتھ ملا کر سر کھجلانا۔ اور ٹوٹے برتن میں کھانا کھانا۔ وہی
ستو ملا کر کھانا۔ ناخن چبانا۔ یونہی تنکے توڑنا۔ پاؤں پھڑانا وغیرہ شاستروں میں
عمر گھٹانے والے لکھے ہیں ؂

(۱۸) بہت زیادہ دیر تک کام میں نہ لگے رہو۔ مگر بہت تھوڑا کام بھی
اچھا نہیں۔ بے کار عمر کو کم کرتا ہے۔ رفاہ عام کے کام کرو۔ کام خوش دلی
سے کرو۔ اور جھنجھلاہٹ سے بچے رہو۔ زندگی میں بناوٹ چھوڑ کر سادگی لاؤ۔
ہر وقت عجلت میں نہ رہو۔ کام کے ساتھ تفریح بھی چاہیئے۔ مگر تفریح جسم اور
روح کو تر و تازہ کرنے واسطے چاہیئے۔ تفریح کی خاطر تفریح نہ کرو۔ کام کرتے
کرتے کسی وقت انگڑائی لینا بہت مفید ہے ؂

(۱۹) موٹاپا عمر کو کم کرتا ہے جسم کو ہمیشہ قابو میں رکھنے کی کوشش کرو سب
سے ضروری یہ ہے۔ کہ کم کھایا جاوے۔ اور زیادہ مرغن و بھاری غذا ٹھونسی نہ
جاوے۔ کم کھانے سے عمر بڑھتی ہے۔ نیند کم آتی ہے۔ کام زیادہ ہوتا ہے جسم
بیہودہ مادوں سے پُر نہیں ہوتا۔ ایک دن کا زیادہ کھانا بھی کئی دن کے فاقہ
سے بُرا ہے۔ سب بڑی عمر پانے والے سادہ غذا کھانے والے باقاعدہ زندگی بسر
کرنے والے۔ اور تمام منشیات اور محرکات اور تیز خراب اغذیہ سے پرہیز کرنے
والے ہوئے ہیں۔ گوشت انسانی غذا نہیں رکھتے ؂

(۲۰) حد سے زیادہ ورزش۔ حد سے زیادہ فاقہ کرنے اور بہت پسینہ قے
یا جلاب لینے سے صحت بگڑتی اور کمزوری ہوتی ہے۔ ہمیشہ قبض کشا ادویات
کھاتے رہنے والے بیماری دکھائی دیتے ہیں۔ جلاب بھاری ضرورت پر لینا
چاہیئے۔ صحت کے اُصولوں کی پابندی کرنے والے کو اس کی ضرورت نہیں

ہونی چاہیئے۔ جسم کی موری کی صفائی کے واسطے انیما یعنی حقنہ بہتر ہے۔ ایک ڈاکٹر نے کل امراض کا علاج اس کو بتایا ہے۔ مگر عادت نہ ڈالی جاوے ÷

(۲۱) بھوک۔ پیاس۔ نیند۔ سانس قے۔ جمائی۔ چھینک۔ ڈکار آنکھوں کا پانی۔ پاخانہ۔ پیشاب اور گوز ان کے زور کو نہیں روکنا چاہیئے۔ پاخانہ۔ پیشاب اور گوز روکنے سے بیشمار امراض کا سامنا کرنا پڑتا ہے ÷

(۲۲) کچھ چھوٹی چھوٹی باتیں ایسی ہیں جو کہ اپنی یا دوسروں کی صحت کو خواہ مخواہ بگاڑتی ہیں۔ جیسے ناک کی میل اندر کھینچ لینا۔ رومال کو میلا رکھنا اور اس میں ناک منہ کی میل صاف کرتے رہنا۔ اور پھر اسی میں کھانے کی چیز ڈال لینا جہاں تہاں ناک منہ کی بلغم پھینک دینا۔ یا بول و براز کر دینا دوسرے کے سامنے کھانس دینا۔ کھانے کے بعد کُرلی نہ کرنا۔ گھر کا کوڑا کرکٹ اِدھر اُدھر پھینک دینا پھل۔ ترکاریوں کے چھلکے اور گلی سڑی اشیاء گلی میں پھینک دینا۔ کمرے لیمپ یا کوئلے جلا کر کمرہ بند کر لینا۔ دو اکٹھے سونا۔ جہاں ایک نے پیشاب کیا ہے وہاں دوسرے کا کرنا ÷

(۲۳) ڈاکٹر لورانڈ نے ایک بڑی ضخیم کتاب عمر کو کم کرنے کی عادات پر لکھی ہے۔ وہ دس چیزیں عمر کو کم کرنے والی لکھتے ہیں۔ شراب۔ زیادہ کھانا۔ تمباکو۔ اپنے جسمانی عطر کی حفاظت نہ کرنا۔ صفائی کا نہ رکھنا۔ بڑے منصوبے باندھ کر رات دن سخت محنت کرنا۔ اور جسم و من کو آرام نہ دینا۔ لوبھ۔ لالچ۔ غصہ غرور اور ساری عمر کا زبردستی تجرد ÷

(۲۴) عادات میں اور روزانہ کاموں میں باقاعدگی کام کو آسان اور خوشگوار کرتی ہے تقسیم اوقات کر کے باقاعدگی سے چلو ÷

(۲۵) جب کبھی ذرا بھی تکلیف ہو فوراً اُس کا علاج کرو۔ مگر وُہ علاج زیادہ تر پرہیز دا حتیاط سے ہونا چاہئے۔ زیادہ ادّویات کا عادی بننا جسم کو زہریلا کرتا ہے۔ جب تک ان کے بغیر کام چلے بہتر ہے۔ جب ضرورت ہو اوّل بالکل سادہ ادّویات سے کام لینا چاہئے۔ زہریلی ادّویات سے جہاں تک خاص ضرورت نہ پڑے بچنا چاہیئے زیادہ تر ایسی ادّویات برتنی چاہئیں جو ہر حالت میں مفید ہی ہوں ٭

۲۶۔ مالش

ورزش کرنے والوں کو مالش ضرور کرنی چاہئے۔ ایک چھٹانک گھی کھا لیں اور ایک چھٹانک تِل کا تیل جسم میں جذب کر دیں۔ تو تیل زیادہ طاقت دیگا۔ اس سے جسم بڑھتا ہے۔ خون کا دورہ تیز ہو کر تمام فساد نکلتے ہیں۔ خوبصورتی بڑھتی ہے۔ رنگ صاف ہوتا ہے۔ بال زیادہ دیر تک قائم رہتے ہیں۔ جوڑوں میں تراوت پہنچ کر لچک زیادہ ہوتی ہے۔ تھکاوٹ دُور ہوتی ہے۔ پھُرتی بڑھتی ہے۔ بڑھاپا نہیں ستاتا۔ ویدک شاستروں میں اس کی بہت تعریف کی ہے۔ اس واسطے روز نہیں تو چوتھے دن یا کم از کم ہفتہ میں ایک بار ضرور مالش کا دن مقرر کرو۔ ورنہ خشکی بڑھے گی۔ مالش کے مختلف طریقوں سے کئی امراض بھی دُور کی جا سکتی ہیں ٭

ہم نے چند الفاظ یہاں اس واسطے لکھ دیئے ہیں۔ کہ مالش کیطرف بھی اشارہ ہو جائے۔ اور لوگ بھُول نہ جائیں۔ زیادہ تفصیل کی گنجائش نہیں ٭

حصُولِ صحت کے متعلق ایک اور بات

ویدک دہرم میں دہرم نام ادائیگی فرض کا ہے۔ دہرم صرف آتما کی اُنتیّ کے واسطے ہی نہیں۔ بلکہ شاریرک مانسک اُنتیّ کے واسطے بھی ہے۔ ہماری تو ہر ایک بات دہرم کے ساتھ تعلق رکھتی ہے۔ کرشن جی مہاراج گیتا میں جب لوگ سادھن کا ذکر کرتے ہیں۔ تو وہ جسم کو ساتھ رکھتے ہوئے کہتے ہیں۔

युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।।

کہ یوگ سدھی تب ہوتی ہے۔ جب انسان کھانے پینے میں احتیاط برتے۔ اس کا رہن سہن ٹھیک ہو یعنی دن چریا یا راتری چریا سب صحت کے اصولوں کے مطابق ہوں۔ اور کام کاج سب ٹھیک سے کرنے والا ہو۔ سونا جاگنا مناسب وقت پر ہوتا ہے۔ ایسے ہی ویدک کتب میں صحت کے اُصولوں کے واسطے جہاں جسمانی قوانین درج کئے ہیں۔ وہاں دھارمک باتوں کو بھی لکھدیا ہے چرک میں بیماری کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے۔ کہ اَن جل وایو کے خراب ہونے سے بیماری ہوتی ہے۔ مگر اصل وجہ یہ ہے۔ کہ راجا پرجا میں ادہرم ہوتا ہے ؀

تندرستی کے راز پر ایک شلوک پڑھیے ؀

हितभुक् विहार: सेवी समीक्षकारी विषयेष्वसक्त:।
दाता समः सत्य परः क्षमावान आप्तोप सेवी भवत्यरोगः ॥

ارتھ۔تندرست وہ شخص ہوتا ہے۔جس کے آہار و یوہار صحت بخش ہوں ÷ جو دُور اندیش ہو۔عیاش نہ ہو۔دانی ہو۔سم درشی ہو۔سچ بولنے والا ہو۔کشادہ دل ہو۔اور بزرگوں کی خدمت کرنیوالا ہو ÷

اس شلوک میں جسمانی اصول تو دو الفاظ آہار اور ویوہار میں بیان کر دیئے۔اور ان دو الفاظ میں سب کچھ آجاتا ہے۔آہار میں کھانا پینا۔اور اس کے متعلق سب اصول جو بیان ہوئے سب آتے ہیں۔ویوہار بڑا وسیع لفظ ہے۔اس میں باقی جو بھی صحت کے اصول ہیں۔سب آتے ہیں۔جو کچھ بھی انسان کرتا ہے وہ اُس کو فائدہ مند ہو ÷

اس کے بعد ایک لفظ کو چھوڑ کر باقی سب دھارمک اُصول ہیں۔اور یقیناً وہ صحت کیواسطے بھی ویسے ہی ضروری ہیں ÷

جسمانی اور دھارمک اُصولوں کے درمیان ایک لفظ سمیکھشکاری دیا ہے۔جو کہ دونوں طرف لگتا ہے۔کوئی بھی اصول ہوں۔اُن پر انسان چل وہی سکتا۔جو دور اندیش ہو۔کسی آدمی کو کہو کہ صبح کا اُٹھنا صحت کے واسطے مفید ہے۔صبح اُٹھنے لگتا ہے۔اُٹھنے کو دل نہیں چاہتا۔اس وقت کے آرام و سُکھ کا خیال کرے۔وہ چارپائی پر پڑا رہیگا۔مگر دُور اندیش ہو۔تو سوچے گا یہ چیز مجھے آخر میں فائدہ دے گی۔تو وہ فوراً اُٹھ بیٹھے گا۔ایسا ہی ایک عیاش

طبیعت کا ہے۔ وہ وشے سکھ کو چھوڑ نہیں سکتا ہے۔ جب تک کہ دور اندیش نہ ہو ۔

اس کے بعد یہ اُپدیش ہے۔ کہ انسان کو وشے بھوگ میں نہیں پھنسنا چاہئے اس کا ترجمہ میں نے "عیاش نہ ہو" کیا ہے۔ کوی کا مطلب ہے۔ کہ پانچوں اندریوں کے وشیوں میں نہ پھنسنا چاہئے۔ جو آدمی کان کے وشے میں پھنسا ہے۔ راگ رنگ سُننے میں غلطاں ہے۔ جو آدمی زبان کے وشے میں پھنسا ہے۔ یعنی کھانے پینے میں دھرم ادھرم کو نہ سوچ کر اس کے مزے میں ہی زندگی کا مزا سمجھتا ہے۔ ایسے جو آدمی۔ آنکھ۔ ناک کے وشے میں پھنستا ہے۔ وہ سب عیاش ہی کہلائیں گے۔ دھرم بھی ان سے بچنے کا اُپدیش کرتا ہے۔ اور صحت بھی ان کے بغیر نہیں رہ سکتی ہے۔ کیا ہوا اگر معلوم ہو گیا۔ کہ صاف ہوا میں رہو۔ پانی صاف کر کے پیو۔ کوئی جرم ان میں نہ آ جاویں۔ کھانے کی چیزیں مکھی سے بچاؤ مکھیوں۔ چوہوں۔ کتوں کو مارتے پھرو۔ اگر ان دھارمک اصولوں کے پابند نہ ہونگے۔ تو صحت کیسے رہ سکتی ہے ۔

سوال ہو سکتا ہے۔ کہ دیر کو ناش کرنے عیاشی میں پڑ کر حدود سے باہر ہونے میں تو جسمانی کمزوری ہو سکتی ہے۔ مگر آگے جو باتیں کہیں ہیں۔ وہ صحت کے واسطے کیسے ضروری ہیں۔ تندرستی کے واسطے دان کرنا کیوں ضروری ہے۔ دان کرنے سے جو خوشی اور اطمینان قلب ہوتا ہے۔ وہ صحت و عمر کو بڑھاتا ہے۔ کنجوس مکھی چوس کا دل بجھا رہتا ہے۔ اس کو اپنی دولت سے اس قدر اُنس ہوتا ہے۔ کہ ذرا ذراسی بات اس کو رنجیدہ کر دیتی ہے۔ کوئی سبھا۔ سوسائٹی براہمن یا غریب غربا اس سے مانگنے آوے۔ اس کے طوطے طور ہو جاتے ہیں

بر خلاف اس کے دانی دان کرکے ضرورت مند کی ضرورت کو پورا کرکے ان کی دعائیں لیتا۔ اور اطمینان کا سانس لیتا ہے۔ سم پرُش وُہ ہے جو کسی سے حسد نہیں کرتا۔ سب کو مترّ کی درشٹی سے دیکھتا ہے۔ سُکھ دُکھ ہانی۔ لابھ میں ایک سمان رہتا ہے۔ اور اس طرح حسد رنج وغم وغیرہ سے بچا رہتا ہے۔ یہ چیزیں خون کو خراب کرتی ہیں۔ اور کئی بیماریوں کا باعث ہوتی ہیں۔ ان کے مفصل بیان کی یہاں گنجائش نہیں۔ جھوٹ بولنے والے کو رات دن باتوں کو بنانے کے واسطے اتنی ادھیڑ بن کرنی پڑتی ہے۔ کہ اُس کی قوتِ حیات اس میں صرف ہوتی رہتی ہے۔ کبھی رنج وغم کے بادل بھی چھا جاتے ہیں۔ کہ اگر یہ بات معلوم ہوگئی تو کیا ہوگا۔ اندر اندر خون پیّا جاتا ہے۔

کھشما دان لینی معاف کرنیوالا کرودھی نہیں ہوتا۔ اور کرودھ تو خون کو زہریلا کر دیتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک عورت کا ذکر کرتے ہیں۔ جس نے پڑوسن کے ساتھ بے حد غصہ میں لڑتے جھگڑتے ہوئے بچے کو جھٹ دُودھ پلا دیا تھا۔ اور اس زہریلے دوُدھ کے پینے سے بچہ اُسی وقت تڑپ کر مر گیا ؛

بزرگوں کی خدمت سے بھی اطمینان قلب ہوتا ہے۔ دل کو خوشی ہوتی ہے۔ ان کی دُعاؤں سے ایشور کی کرپا رہتی ہے۔ وہ دل کھول کر اچھی اچھی نصیحتیں کرتے ہیں۔ اپنے عزیز کی خوشی۔ صحت کا دھیان کرتے ہیں۔ اِسی لئے تو یہاں تک لکھا ہے۔ کہ بزرگوں کی سیوا سے عمر۔ علم۔ عزّت اور طاقت چار چیزیں بڑھتی ہیں۔ میرا اس شلوک کی بہت دیا کھیا کرنے کا خیال نہیں ہیں نے یہ اسواسطے دیا ہے۔ کہ ناظرین سمجھیں۔ کہ دھارمک جیون نہ صرف آتمک اُنتی کے واسطے ہے۔ بلکہ یہ برقراری صحت کیواسطے بھی ضروری ہے۔ دھرم۔ نیکی

پرم اپکار۔ سداچار کے کام بھی حفظِ صحت کے مددگار ہیں۔ جیسے گرم ہوا لگنے سے یا گرم غذا کھانے سے پت بڑھ جاتا ہے۔ بیماری پیدا ہوئی۔ کیونکہ ایشور کی بنائی ہوئی اس نازک مشین میں کوئی روکاوٹ آجاتی ہے ؛

صحت کیا ہے ؟

جسم انسانی خدا کی بنائی ہوئی ایک خوبصورت عجیب و غریب۔ دلچسپ نازک مشین ہے۔ اس کے ہر ایک پُرزے کا درست چلنا صحت ہے۔ اُس کا خراب چلنا اعضائے کا اپنا اپنا کام ٹھیک طور پر نہ کرنا ہی بیماری ہے۔ اور اس مشین کا کھڑے ہو جانا موت ہے۔ دوشن گھٹ بڑھ کر ہی اس مشین کو سُست کرتے ہیں۔ اور وہ ٹھیک رہیں ان کے واسطے وہی قواعد ہیں۔ جن کی پابندی صحت و طاقت ہے۔ ان کی خلاف ورزی بیماری و موت ہے۔ ہمارے متقدمین بیمار ہونے پر شرم سے منہ چھپاتے تھے۔ بیماری کا مطلب ہی یہ ہے۔ کہ ہم نے قانونِ صحت کی خلاف ورزی کی ہے ؛

مرض کیا ہے ؟

انسانی مشین کے کسی بھی پُرزے کی خرابی بیماری ہے۔ حادثات کو چھوڑ کر باقی جسمانی امراض وات۔ پت۔ کف۔ اخلاط کی کمی و بیشی کے فساد سے ہوتی ہیں۔ تھوڑی بہت ان کی کمی و بیشی ہر وقت انسان میں موجود ہے۔ اس واسطے پورے طور پر کسی کو تندرست نہیں کہہ سکتے۔ ہمارا مطلب کسی انسان کو تندرست کہنے کا یہ ہوتا ہے۔ کہ عام طور پر وہ تندرست ہے۔ اس کے تمام اعضائے ایک

دُوسرے کو تکلیف دیئے بغیر اپنا اپنا کام کر رہے ہیں۔ مرض تب کہی جاوے گی۔ جب کوئی پُرزہ اپنا کام ٹھیک نہ کرتے ہوئے اِس مشین یا اس کے کسی پُرزے کے چلنے میں کوئی رُکاوٹ پیدا کرے۔ آسانی سے نہ چلیے۔ درد دبے آرامی پیدا کرے۔ فساد و مزاج کی لڑائی ہو ؛

صحت کی نشانی کیا ہے؟

اگر کسی شخص کو بھوک ٹھیک لگتی ہے۔ کھایا ہُوا ٹھیک ہضم ہوجاتا ہے۔ پاخانہ صاف طور پر نکل جاتا ہے۔ کوئی غلاظت مقعد کے ساتھ لگی نہیں رہتی۔ گویا کاغذ۔ کپڑا یا پانی کی چنداں ضرورت نہیں معلوم ہوتی (اگرچہ صفائی کے واسطے پانی کا استعمال ضروری ہے) سانس بلا تکلف ناک کے رستے آتا ہے۔ نیند میں سانس لینے کے واسطے اس کا منہ نہیں کھُلتا۔ اِس کو نیند گاڑھی آتی ہے۔ اِس کے اندرونی تمام اعضا۔ جیسے معدہ جگر تلی۔ دل انتڑیاں وغیرہ اس کے محسوس کئے بغیر اپنے کام میں لگے ہوئے ہیں۔ اور یہ پتہ ہی نہیں کہ وُہ کہاں اور کیا کام کر رہے ہیں۔ وہ شخص تندرست ہے ؛

(گیلانی الیکٹرک پریس ہسپتال روڈ لاہور میں باہتمام پریم چند پرنٹر و پبلشر چھپکر گورودت بھون لاہور سے شائع ہوا)

سودھیائے سنگرہ ہندی } آریہ پرتی ندھی سبھا پنجاب نے آریہ جنتا میں آریہ سماج کے تیسرے اور چھٹے نیم پرششیش بل اپنے اور جنتا میں سوادھیائے کی رُوچی کو پربل کرنے کے لئے اِس پستک کا نرمان کیا ہے۔ ہر ایک آریہ سماجی کو اس کا ضرور مطالعہ کرنا چاہیئے۔ سال بھر کے سوادھیائے کی سامگری اِس میں موجود ہے ~~~~ قیمت ۱۲ ار آنے

ویدک دھرم کی جے ہندی } شری پنڈت منشیور دیوجی سدھانت شرومنی اپدیشک آریہ پرتی ندھی سبھا کی بالکل تازہ تصنیف ہے۔ اس میں آریہ سماج کے سدھانتوں کی وشیشا اتینت روچک ڈھنگ سے پیش کی گئی ہے۔ کتاب بڑی مہتوپورن ہے۔ ہر ایک آریہ سماج اور آریہ مہانو بھاؤ کے پاس اس کی ایک پرتی اوشیہ ہونی چاہیئے۔ قیمت ۱۲ ار

چند دھارمک پستکیں:۔

وید آرش کورش (سنسکرت) اتنیس روپے
ویدامرت ... ... قیمت دو روپے
پیوش بندہ ... ... قیمت ۵ ر
سورگ ... ... قیمت ۶ ر
ربھو دیوتا ... ... قیمت ۱۲ ار
ویدک دھرم اور سائنس (اُردو) قیمت ۶ ر

سدا چار شکھشا ... چار روپے سیکڑ
الٹس اپینشد ... ... ″ ″ ″
ایماڑیل سینگز آف دیانند ... قیمت ۲ ر
دیانند رتن مالا ... ... قیمت ۳ ر
گلمپسز آف دیانند ... ... قیمت عہ
وید سے وید ارتھ ... ... قیمت ۲ ر

جیون جیوتی (ہندی) قیمت ڈیڑھ روپیہ عہ

ادھشٹاتا شری چموپتی ساہتیہ وبھاگ (آریہ پرتی ندھی سبھا)
گورودت بھون ۔ لاہور۔